

Sanft in sich selbst gehen

5. März, 19.30 -20.30 Uhr:

Tibetische Atemübung und Lichtmeditation zur Reinigung von Körper und Energiekörper

12. März, 19.30 -20.30 Uhr:

Meditative Reise durch die Elemente zur Erneuerung der eigenen Lebensenergie

19. März, 19.30 – 20.30 Uhr:

Tibetische Übung zum Ausgleich von Energien im Körper und meditative Reise zu einem Kraftort

26. März, 19.30 -20.30 Uhr:

Neuaustrichtung und meditativer Blick auf den Weg vor uns

Leitung: Jutta Schmitt

Ort: Im Offenen Raum (am Stadtbrunnen 3, über der Buchhandlung)

Energieausgleich: 20 Euro pro Abend oder 70 Euro insgesamt

Anmeldung bitte unter: beifrauschmitt@gmx.de

Bitte Matte und Decke mitbringen, und was sonst so gebraucht wird (dicke Socken, Kissen, o.ä.), da fast alles im Liegen stattfindet.