

„Durch Bewegung zur Ruhe finden“



## Aktive & Stille Meditationen 2021

Bewegte Meditationen helfen uns, die immerwährenden inneren Stimmen zum Schweigen zu bringen und ganz im Hier und Jetzt anzukommen. Dabei wirkt das Zusammenspiel von Musik, Bewegung, Atmung und Aufmerksamkeit reinigend und entspannend auf den Organismus und schenkt uns Leichtigkeit und Energie. Die anschließende Ruhephase gibt Raum für Stille und Einkehr.

Aus einer Vielfalt von aktiven Meditationen biete ich an: Atemmeditation im Sitzen (QLB) oder Stehen (Chakra-Powerbreathing), Kraftquelle, Herzchakra-Meditation, Oshos Kundalini-Meditation, Nadabrahma Meditation (Summen), Oshos No-Mind Meditation (Dschibberisch), Devavani Meditation (Stimme), Dunkelheitsmeditation, Tanzmeditationen, **Moon Meditation** (Feuer, Räuchern, Reinigen, Chanten von Mantren, Bewegen, Sitzen in Stille)

### Termine 2021:

Ab Juni kurzfristig auf Nachfrage

Zeit: Freitag 18:30 h, Samstag/Sonntag 17:00 h, Dauer ca. 70 Min.)

Ort: SeminarRaum für Körper & Seele, Augustastr. 25, 53173 Bonn

Mitbringen: Socken, ggf. eigenes Sitzkissen

Kostenbeitrag: € 16,-

Bitte vorher anmelden, da begrenzte Teilnehmerzahl

Imbodybonn@gmail.com oder 0172-9441802

Leitung: Eva Springorum, Heilpraktikerin für Psychotherapie