



Energiearbeit

für den eigenen Weg

26. April / 8. November 2024: Quantum light breath meditation

Nach einer kurzen Einführung, lassen wir uns an diesem Abend durch eine gut einstündige Vipassana basierende Atem-Meditation führen. Vipassana bedeutet, die Dinge zu sehen wie sie sind, und ist eine der ältesten Meditationstechniken Indiens. Sie wurde in Indien vor über 2500 Jahren als ein Heilmittel für universelles Leiden als eine Kunst des Lebens gelehrt. Spezielle ätherische Öle helfen uns, die meditative Erfahrung zu intensivieren.

30. August 2024: Sand-Painting (Praktische Arbeit mit Symbolen)

An diesem Abend beschäftigen wir uns mit einem persönlichen, aktuell herausfordernden Lebensthema. Mit Sand und anderen Naturmaterialien kreieren wir unser eigenes Naturbild. Wir lernen, die Symbolik darin zu deuten, zu Hause mit unserem Bild zu arbeiten und am Schluss das Werk wieder aufzulösen. Ziel des Abends ist, kreative symbolische Lösungsansätze für unsere häufig wiederkehrenden Herausforderungen zu finden.

6. Dezember 2024: Schutzraum & Feuer-Ritual

Wir lernen einen Schutzraum zu öffnen und zu schliessen. Ein zeremonielles Feuer hilft uns dabei, alte Themen loszulassen und Neues zu manifestieren. Kleidung der Witterung entsprechend anpassen!

Ort:

Hohrainstrasse 9
9403 Goldach

Zeit:

19.30 - 22.00 Uhr

Kosten:

CHF 50 pro Abend
(Abende einzeln buchbar)

Anmeldung:

kschlegel@sunbreeze.ch
Katharina Schlegel: 079 458 11 47
www.sunbreeze.ch

thomas@balancedspirit.ch
Thomas Fischer: 079 508 56 06
www.balancedspirit.ch

