



# Energiearbeit

für den eigenen Weg

12. Juni 2020 / 23. Oktober 2020 / 27. November 2020

[www.sunbreeze.ch](http://www.sunbreeze.ch)

## **12. Juni / 23. Oktober 2020: 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.

## **27. November 2020: Schutzraum öffnen/schliessen, 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 bis 22.00 Uhr

**Kosten:** CHF 50.00 pro Abend (Abende einzeln buchbar)

**Anmeldung:** [kschlegel@sunbreeze.ch](mailto:kschlegel@sunbreeze.ch) oder [thomas@balancedspirit.ch](mailto:thomas@balancedspirit.ch)

Katharina Schlegel 079 458 11 47 & Thomas Fischer 079 508 56 06, Hohrainstrasse 9, 9403 Goldach