

Energiearbeit

für den eigenen Weg

10. März 2023

05. Mai 2023

15. September 2023

24. November 2023



10. März / 15. September 2023: 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.

5. Mai 2023: 3-Karten-Geschichte

Wir ziehen drei Karten aus einem Kartendeck und schreiben eine eigene Kurzgeschichte in Märchenform. Anschliessend interpretieren wir das Geschriebene auf symbolische Weise und formulieren drei persönliche Schlüssel-Sätze mit der Essenz / Botschaft für den Transfer in den Alltag.

24. November 2023: 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 bis 22.00 Uhr

Kosten: CHF 50.00 pro Abend (Abende einzeln buchbar)

Anmeldung: kschlegel@sunbreeze.ch oder thomas@balancedspirit.ch

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