

Kundalini – Meditationsgruppe

Die Kundalini-Meditation ist eine bekannte Körper- und Bewegungsmeditation. Sie kann sehr befreiend, belebend, energetisierend wirken und bringt uns wieder besser in unseren Körper, ins „Hier und jetzt“

„Bewegen – Tanzen – Erforschen – Verweilen in der Stille“



Offene Meditationsgruppe Kundalinimeditationen 2. Quartal 2012:

Freitag	13. April	ab 20.15 Uhr	Freitag	25. Mai	ab 20.15 Uhr
Freitag	27. April	ab 20.15 Uhr	Freitag	8. Juni	ab 20.15 Uhr
Freitag	11. Mai	ab 20.15 Uhr			

Sommerferien!

In der Regel jeder zweite Freitagabend * im Monat, Türöffnung ab 20.15 – Meditation 20.30 - ca. 22.00

Mit offenem zweiten Teil bei Tee und gemeinsamem Austausch

Einstieg jederzeit – auch nur gelegentliche Teilnahme möglich.

Erwecke die Energie – folge Deinen innersten Impulsen – lasse los, alles

Einschränkende, Festgehaltene, Blockierte – verweile im gegenwärtigen Augenblick – tauche ein in das Formlose und werde zur Stille

Wir erforschen verschiedene Formen der Meditation, um unterschiedliche Facetten und auch neue Zugänge kennenzulernen .

Unkostenbeitrag Fr. 10.-- pro Abend

Leitung: Roland Haueter: Tel. 079 / 485 56 89

News unter : www.sinnlicht.ch.tf