

ENTSPANNEN, ERDEN und ZENTRIEREN

Bewegte Meditationen



Nach einem langen Arbeitstag ist es besonders wohltuend, sich wieder zu bewegen und den eigenen Körper zu spüren.

Bewegte Meditationen laden dazu ein, im ersten Teil durch Hüpfen oder kraftvolles Tanzen Spannungen und Stress abzuschütteln, langsamere, fließende Bewegungen lassen uns zur Ruhe kommen und leiten in die Entspannungsphase über, in der wir im Sitzen oder Liegen, mit oder ohne Musik in eine tiefe Erholung eintauchen.

Verschiedene schöne Meditationen stehen zur Verfügung, z.B.:

- Happy Cells: Tanzend erkunden wir die Ausdruckskraft unseres Körpers, spüren unsere Kreativität und Sensibilität in jeder Zelle.
- Kundalini: Wir schütteln unsere Spannungen ab, tanzen uns selbst und kommen zur Ruhe.
- Rossini-Reise: In der Bewegung, im Tanz nehmen wir uns Raum, breiten uns aus, sagen „Ja“ zu uns.
- Vier Himmelsrichtungen: Wir richten uns aus in die vier Himmelsrichtungen, wir zentrieren uns, wir verbinden uns mit Himmel und Erde und finden unsere Mitte.



Monatlicher Meditations-Abend,

jeweils **mittwochs** von 19 – 20:30 Uhr, am
24. Februar, 16. März, 27. April, 18. Mai und 22. Juni 2016

im Seminarhaus LichtRaum in Blankenheim in der Eifel

Honorar: 10 € pro Person und Abend

Anmeldung bitte bei Ute Norwig unter 0175-911 96 76
oder per E-Mail: kontakt@koerpertherapie-norwig.de