



Moa-Lina inbjuder till meditation med enklare förtäring

Varmt välkommen till en kväll i stillhet där du kommer få möjlighet att släppa taget för en stunds vila. Med hjälp av ljudet från klangskålar och dess vibrationer samt rytmen från trumman kommer du kunna slappna av, uppnå inre lugn och frigöra mental blockeringar i kroppen.

Med hjälp av djupa andetag landar du i rummet. Därefter går jag igenom en ordentlig kroppsscanning för att du ska kunna känna dig trygg med att släppa taget och landa lite djupare i din inre stillhet.

Sedan guidar jag dig genom en inre resa där du kan följa med och skapa dina egna bilder. Här får du möjlighet att släppa taget och bjuda in ny energi samt möta dig själva på ett djupare plan och läka eventuella sår.

På ett lugnt och fridfullt sätt tar jag med dig tillbaka till rummet och vi avslutar med en runda där alla får dela det man känner att man vill. Efteråt bjuder jag på en enkel fika.

- Norrköping den 3/4 kl 17-18:30 i Sensus lokaler på Teatergatan 3**
- Linköping den 28/4 17-18:30 till Atlantis Friskvård på Götgatan 9c, ingång på baksidan**

Anmälan före 31/3 och frågor till Carina på **073-0407030**

Kostnad 100 kr betalas in till Moa-Lina pg 925 80-0 eller via Swish på nummer 123 557 87 37. **Märk betalningen** med "meditation".

VARMT VÄLKOMMEN!

/Moa-Linas styrelse

