

INBJUDAN MEDITATION

Följ med på en inre resa i höst!

Du är varmt välkommen till fem kvällar 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 samt frigöra mentala blockeringar i kroppen.

Denna inre resa kommer att ta dig genom de fem elementen där vi börjar med jordelementet och skapar trygghet här och nu. Fortsätter sedan med vattnelementen och bjuder in ett flöde i kroppen. Den inre resan tar dig sedan vidare till eld elementet som stärker din självkänsla. Luftelementet öppnar upp ditt hjärta så att kärleken får flöda fritt. Vi avslutar med ljudets frekvenser, där vi bjuder in den universella sanningen och låter din röst bli hörd.

Var: Atlantis Friskvård Götgatan 9 Linköping (ingång på baksidan)

När: Torsdagar 17:00-18:30, datum: 15/10, 29/10, 12/11, 26/11 och den 3/12

Antal platser: 8

Datum: 15/10, 29/10, 12/11, 26/11 och den 3/12

Anmälan senast 12/10 på denna länk: <https://www.sensus.se/kurser-och-evenemang/meditation-1674197/>

Kostnad: 500 kr för medlem. Betalning till Moa-Linas pg 92580-0 eller Swish 1235578737. **Märk betalningen med "MEDITATION"** Erlagd avgift kan vid avbokning ej återbetalas.

Frågor? Kontakta Carina på 073-0407030 eller Kersti 0708-425312



VARMT VÄLKOMNA!