

Visualisation Meditation

Die geführte Fantasiereise entspannt den Körper und beruhigt den Geist. In einer bequemen Position werden zu Beginn passende Entspannungsübungen die Fantasiereise einleiten. Die inneren Bilder haben eine beruhigende und heilende Auswirkung auf Körper, Geist und Seele. Nach dieser Stunde fühlt sich Mensch erholt, erfrischt und gut aufgetankt. Die Abende können einzeln oder alle besucht werden, jeder Abend ist in sich abschliessend.

Daten und Thema Winter 2021

5.2.	Heilsamer Ort	Zoom
26.2.	Krafttier	Zoom
26.3.	Chakra	Movido

Zeit Freitag, 18:00 - 19.00 Uhr

Preis 65.- (23.- einzeln)

Ort MOVIDO Ernst Schülerstrasse 66 2502 Biel

Leitung Anja Richter Schürer diplomierte Körpertherapeutin IKA www.anja-richter.ch