



Meine Gesundheit

Sanfte Bewegung & Geführte Meditation

Ein hektischer Lebensstil, einseitige Ernährung, Medikamenteneinnahme, Mangel an Mikronährstoffen und längst überholte Gedankenmuster sind nur einige Beispiele, die uns im Alltag belasten oder überlasten. Krankheit ist oft die Folge.

Meditation ist oft ein begleitendes Therapiemittel, das Heilungsprozesse bei verschiedensten Krankheiten fördert.

Sie kann dabei unterstützen, den Geist zu beruhigen und zu entspannen, um so das tägliche Stressniveau zu reduzieren.

Für alle, die sich in der Gruppe ein Rendezvous mit sich selbst als Auszeit im Sinne einer „heilsamen Zeit“ gönnen wollen! Alle Sinne öffnen, der Seele lauschen und Spaß in der Stille haben!

15min sanfte Bewegung „zum Ankommen“

45min geführte Meditation bei Musik „liegend, zuhörend“ mit Abschlussritual bei **Feuerschale** oder **offenem Kamin**.

Bequeme Bekleidung empfohlen, keine Vorkenntnisse notwendig. Matte, Decke, Polster, Wasser, Tee & Prosecco vorhanden.

TERMINE

Jeweils pünktlicher **Beginn 18:00 Uhr**. Bitte rechtzeitig da sein!

Freitag 17. November 2023: SCHILDDRÜSE

„Sei DU selbst – Du selbst bist das beste Medikament“

Als hormonelle Taktgeberin hat unser kleines Schmetterlingsorgan, die Schilddrüse, große Wirkung auf unseren Körper und unsere Psyche. Wir lernen in der Meditation zu akzeptieren, somit öffnen wir den Raum für Heilung und Linderung der eigenen Verletzlichkeit.

Donnerstag 23. November 2023 : DARM-HIRN-ACHSE

„Ich lasse meine Ängste los & stehe für mich ein“

Unser **Darm** ist über die Darm-Hirn-Achse in der Lage, unser Gemüt zu beeinflussen und ist somit an unserer physischen aber auch psychischen Gesundheit beteiligt. Wir lernen in der Meditation zu akzeptieren, somit öffnen wir den Raum für Heilung und Linderung der eigenen Verletzlichkeit.

Anmeldung

tanja@plankl.com oder
+43 660 588 62 50
Begrenzte Platzanzahl

Kosten

Barbezahlung
pro Einheit 30,00 €
Gutscheine auf Anfrage

Veranstaltungsort

Praxis im Gründerhaus
Ferlacher Straße 19
A-9581 Ledenitzen