

# Kundalini Meditation

am Dienstag, den 26.03.19  
von 19.30 – 20.30 Uhr

Die Meditation dauert eine Stunde und besteht aus 4 Phasen.  
Die ersten 3 Phasen werden von Musik begleitet.

## Erste Phase 15 Minuten – Sich Schütteln

Sei locker und lasse deinen ganzen Körper sich schütteln. Spüre die Energie von den Füßen aufsteigen. Lasse alle Spannungen los und werde zum Schütteln. Deine Augen können offen oder geschlossen sein.

## Zweite Phase 15 Minuten – Tanzen

Tanze wie es dir Spaß macht, und lass den ganzen Körper sich so bewegen wie er will. Die Augen können offen oder geschlossen sein.

## Dritte Phase 15 Minuten – Wahrnehmen

Schließe die Augen und sei still. Setze dich hin oder bleibe stehen und schaue unbeteiligt zu, was innen und außen geschieht.

## Vierte Phase 15 Minuten – Still liegen

Lege dich mit geschlossenen Augen hin und sei still.

### Ort:

relaks  
Schillerstraße 1/5  
89077 Ulm (Obere Donaubastion)

### Anmeldung bei:

relaks  
Raum für Bewegung und Entspannung  
Karin Spohr  
tel. 0731-5505894  
mail: ks@relaks.de

### Entspannungsbeitrag:

12.- € bis 6 TN / 10.- € ab 7 TN

Bitte meldet Euch bis 23.03.2019 an.