relaks
Bewegung und Entspannung

0731 / 550 58 94
ks@relaks.de
www.relaks.de

Kundalini Meditation nach Osho

Die Meditation selbst dauert 1 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 – Raum für Bewegung und Entspannung

Anmeldung bei:
Karin Spohr
tel. 0731-5505894
mail: ks@relaks de

Bitte melden Sie sich bis spätestens 3 Tage vorher an.

Entspannungsbeitrag: 12.- €