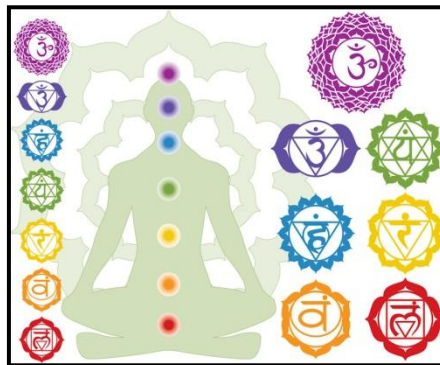


Ananda-Mandala



Einladung zu einer Atem-Meditation

Andanda-Mandala ist eine Atem-Meditation, die in der Gruppe gemacht wird. Durch tiefes Ein- und stossweises Ausatmen mit dem Fokus auf jeweils ein Chakra, werden die Chakren, unsere Energiezentren, von unten nach oben geklärt und geöffnet. So kann die Kundalini, unsere Lebenskraft, freier fließen.

Wenn wir in einem Lebensgebiet erfolgreich sein wollen – im Beruf, im Sport, in der Politik, im Geschäft, im spirituellen Wachstum, in der Gesundheit – so ist das freie Fließen unserer Lebenskraft notwendig. Das gibt uns Vitalität, Kraft, Ausstrahlung, Ausdauer, Freude.

Die Gruppe baut gemeinsam ein kraftvolles Feld auf und verstärkt so die Wirkung der Übung.

Ort Zielräume, Zielstrasse 8a, Appenzell

Zeit Donnerstag, 23. Februar, 19.00 Uhr
Freitag, 10. März, 19.00 Uhr

Kosten 10.--

Bitte um Anmeldung brigitta-wyss@bluewin.ch; sms 079 843 86 55

Ich freue mich auf Euch!
Brigitta

www.zielraeume.ch