

Aktive Meditation

„Wenn Deine Energie im Körper zu vibrieren beginnt, öffnet sich das grosse Reich der Meditation.“

Ergänzend zu den Atem- und Meditationsabenden im Blauen Haus finden 1 x im Monat spezielle Aktive Meditationen statt.

Aktive Atem- und Meditationstechniken sind eine wunderbare Ergänzung zu den traditionellen Meditationsarten. Sie aktivieren mit Hilfe von Atmung und Bewegung zuerst die Körperebene und das Körperbewusstsein. Daraus entsteht eine starke Erdung und diese kann Dir auf besondere Weise das grosse Reich der Meditation eröffnen. Die gewonnenen Erfahrungen vertiefen das Verständnis für traditionelle Techniken.

Wenn Dich diese aktiven Meditationen interessieren, melde Dich bitte über das Kontaktformular auf der Webseite

www.blaues-haus-laufenburg.ch

mit Name, Geburtsdatum, genauer Adresse und Telefonnummer an.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Wir freuen uns auf Deine Anmeldung!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken

Um "anzukommen" ist die Tür ab 19.00 Uhr offen.

Beginn 19.30 Uhr, Ende ca. 21.30 Uhr Kosten: 20.- CHF

Leitung: Mark Schaffner

Aktuelle Termine auf der Webseite

