

BODY LOVE MEDITATION ABEND
mit Rachana Wolff
im Treatmentroom München
MEDITATION BRINGT DICH ZURÜCK ZU DIR
IMMER WIEDER NEU - IMMER WIEDER FRISCH -
IMMER WIEDER EINZIGARTIG



AUFBAU DER ABEND-MEDITATION

1. Phase: 30 min. Ankommen - dein Körper spüren -
Die Energie im Körper wecken - Meridianen Stretching
2. Phase: 30 min. Verbindung von sanfte Bewegungen und Atmung
3. Phase: Stille - Beobachten - Ruhe finden

Wir verlassen den Treatmentroom in Stille.

Dieser Abend ist auf Spendenbasis aufgebaut.
Du kannst dich einbringen so wie du es für dich passt.

BITTE BRINGE EINE YOGA MATTE UND SITZKISSEN MIT!

Wir treffen uns im **TREATMENTROOM MÜNCHEN**
Braystr. 10, 81675 München / Haidhausen
Infos - Kontakt@In-Soma.de
Mobil: +49 176 24512072