

HEIL-MEDITATION

REGENERATION DEINER TIEFEN

EINZELSEMINARE

Meditation – vor dem Hintergrund ihrer kulturellen Herkunft mit unterschiedlichen Schwerpunkten praktiziert - dient der **Selbstzentrierung & Loslösung** von der Erfahrung des „Außer sich seins“. Sie schafft Raum für die Begegnung mit uns selbst, **bündelt zerstreute Energien** und bringt uns mit einem **gestärkten Bewusstsein** zu den Aufgaben unseres Alltags zurück.

Diese **90minütige Heilmeditation** stellt eine spezielle Zusammenstellung **drei unterschiedlicher Phasen** dar:

❖ **Phase I: Asana-Praxis**

Zur Vorbereitung auf die Meditation erfolgt eine inhaltlich flexible 30minütige Yoga-Praxis.

❖ **Phase II: Panca-Dharana-Meditation**

Wir meditieren aufsteigend auf die fünf unteren Energiezentren unter Einbindung der entsprechenden Yantras & Mantras (Bild & Klang).

Diese bereits in den ältesten Schriften der klassischen Yoga-Tradition verzeichnete Meditationsform wird für 30 Minuten auf dem Stuhl oder Sitzkissen verweilend praktiziert.

❖ **Phase III: Licht- bzw. Heilmeditation nach Daskalos**

Es erfolgt, gestützt durch verschiedene Farbvisualisierungen, eine geführte Reise durch den Körper und seine feinstofflichen Hüllen.

Diese Meditation nach dem bereits verstorbenen zyprischen Heiler Daskalos gilt als „Bonbon“ und darf (ebenfalls für etwa 30 Minuten) in entspannter Rückenlage genossen werden.

Die Meditationen wirken reinigend, ordnend, regenerierend und stärkend auf alle Ebenen unserer Persönlichkeit.

MONATLICHE TERMINE

❖ So. 18. April 2021

❖ So. 16. Mai 2021

❖ So. 27. Juni 2021

❖ So. 25. Juli 2021

❖ So. 29. August 2021

❖ So. 26. September 2021

❖ So. 31. Oktober 2021

❖ So. 28. November 2021

❖ So. 19. Dezember 2021

jeweils 10.30 - 12.15 Uhr

Ihre Investition beträgt **30,- €**.

Anmeldung bis Mittwoch vor dem Termin.

KONTAKT



TIARA

praxis für naturheilkunde
& yoga-therapie

TIARA SABINE BIERMANN

Lehnerstr. 41

45481 Mülheim a.d. Ruhr

Tel. 02 08/37 10 29

Handy 0163/98 239 15

info@tiara-naturheilkunde.de

www.tiara-naturheilkunde.de