



Meditations Treff

Wir erlernen und üben die Meditation von Gehirn- und Herzkohärenz – Durch die Kombination von Herz – und Gehirnkohärenz können wir Einfluss auf unseren Geist, unseren Körper und letztendlich auf unser Leben nehmen – die Kohärenz des Gehirns und die Kohärenz des Herzens sind nur einen Gedanken entfernt und wenn wir das ohne externe Substanzen ohne irgendetwas Äusseres erreichen können dann werden wir freier werden. Und wenn wir unsere Emotionen in den Griff bekommen meistern wir auch unsere Schöpfungen. Bewusstwerdung führt dazu, dass wir unser altes Ich «verlernen» können. Ein neues Ich führt zu einer neuen Wirklichkeit. Ziehe deine Zukunft zu Dir – verbinde Dich mit der Quelle der Möglichkeiten (Dr. Joe Dispenza)

Gönn Dir eine kurze Auszeit um dem Alltag zu entfliehen, um zu entspannen, loszulassen, Stress abzubauen, neue Energie zu tanken um wieder ins Gleichgewicht zu kommen und um deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren. In den geführten Meditationen ziehen wir uns wieder in unsere innere Quelle der Ruhe zurück. Je häufiger wir in Kontakt mit unserem inneren Ruhepunkt kommen, desto leichter fällt es uns, mit diesem Ruhepunkt in Verbindung zu bleiben, auch wenn im Alltag das Leben um uns herum tobt.

Messungen zeigen, dass sich Hirnaktivitäten im Zustand der Meditation deutlich verändern. Der Effekt: Das Gehirn produziert beruhigende Botenstoffe, die Stress entgegenwirken, der Blutdruck und die Pulsfrequenz sinken und im gesamten Organismus verbessert sich die Sauerstoffzufuhr.

Geniesse die besondere Energie und Atmosphäre meiner Räumlichkeit und finde zurück zu Ausgeglichenheit und innere Stärke.

Die Zirkel finden in einer respektvollen und sich gegenseitig unterstützenden Atmosphäre statt. Gemeinsam gestalten wir Austausch und Feedback Runde spontan.

Termine: jeweils Mittwoch Abends von 19.30 – 21.00 Uhr
Juli: 7.7. / 14.7. / 21.7. 2021
August: 4.8. / 11.8. / 25.8. 2021
September: 1.9. / 8.9. / 15.9. / 22.9. / 29.9.2021

**Kursort: Praxis «Zeit zum Sein», Körper und Energiearbeit
Caroline Sonderegger, Eschenstrasse 15, 7310 Bad Ragaz**

Kosten: Fr. 20.00

Teilnehmerzahl: Ab 4 bis 10 Personen

Mitnehmen: (Bequeme Kleidung), Decken, Kissen werden von mir bereitgestellt, natürlich kann jeder auch seine eigene Decke, Kissen mitbringen.

Anmeldung: Jederzeit Einstieg möglich melde Dich bitte bis 2 Tage vorher an per Mail carol.s@rsnweb.ch oder Natel 079 614 97 32

Ich freue mich, auf etwas «Zeit zum Sein» mit Dir ! Herzlichst Caroline