

*Ein Nachmittag zum Auftanken:
mit Musik, zeitloser Poesie, Yoga- und
Atemübungen und Herz-Meditation.*

SONNTAG, 17.09.2023 - 15:00 - 18:00
TAGES-WORKSHOP HERZ-MEDITATION

Ein Nachmittag zum Auftanken: mit Musik, zeitloser Poesie, Yoga- und Atemübungen und Herz-Meditation. Wir lauschen an diesem Nachmittag Rhythmen und Klängen, die unser Herz nähren, die uns zentrieren und gleichzeitig beflügeln, kurz gesagt: Nahrung für die Seele. Wir bespielen unser Herz auf einer Daf (Rahmentrommel) mit einfachen und komplexeren Rhythmen und tauchen ein in zeitlose Poesie von Rumi (bekannter persischer Dichter). Es ist für jede/n etwas dabei. Wir praktizieren außerdem Atemübungen, verbunden mit Yoga-Elementen, allesamt Übungen, die wir im Alltag anwenden können und die unsere Chakren aktivieren. Sowohl für Anfänger als auch für Geübte.

Ich freue mich auf dich!

Herzlich

*...weil es in Gemeinschaft
einfach schön und kraftvoll
ist, die Herz-Meditation zu
praktizieren...*



Eva-Mareike Knoche
Autorisierte Herzmeditationslehrerin
Daf- und Tanburspielerin

ORT: PRAXISGEMEINSCHAFT
SPERBERGASSE
SPERBERGASSE 4, 31303 BURGDORF

Kosten: 30€

ANMELDUNGEN AN EVA KNOCHE:
kontakt@menschen-in-entwicklung.de
oder 0171-7282497