

MEDITATION



Praxis HerzensZentrum

Dillingen/Donau

Geführte Meditationsabende:

Themen sind z.B.

- Chakrenreinigung
- 12 göttliche Heilstrahlen
- Engelmeditationen
- Heilreisen in den Körper

Sinn der **Meditationen:**

- Einüben des gezielten
"zur-Ruhe-Kommens"
- verbesserte Körperwahrnehmung
- Stärkung der Abwehrkräfte und
der Körpervitalität
- sich selbst besser fühlen und
Grenzen erkennen
- dem Unterbewusstsein Raum geben

Dauer der Meditationen ca. 45 min.

immer am **Mittwoch 19.30 Uhr**

außer in den Schulferien

Ausgleich 10 Euro