



31.05. -2.06.

Dana Ruth Schmid:

Meridianyoga

Entspannung und Räuchern

Dieses Wochenende soll Dir Raum und Weite im Körper und in Deiner Umgebung bringen.

Einfaches Meridianyoga öffnet und dehnt Dich auf der körperlichen Ebene. In verschiedenen Übungen erfährst Du Deinen inneren Raum. Du lernst Atem- und Entspannungstechniken kennen, um Dich zu zentrieren, zu erden, Dein Körperfeld zu schützen und auch zu erweitern.

„Energie folgt der Aufmerksamkeit“ - diese Weisheit kommt auch beim Räuchern zum Ausdruck und führt neben den lustvoll gewählten Räucher-Pflanzen zum Erfolg beim Reinigen von Energiefeldern, Räumen und Plätzen

Du wirst verschiedene Pflanzen und Harze mit ihren wunderbaren Qualitäten kennen lernen. Weiter erfährst du verschiedene Formen des Räucherns. So inspiriert wirst Du vermutlich im Sommer in der Natur überall Räucherpflanzen begegnen und schon bald Deine persönliche Mischung zusammen stellen.

Datum: 24.-26. Mai 2019, Fr 18.30 bis So 14 Uhr

Leitung: **Dana Ruth Schmid,**

Kurskosten: CHF 250

Übernachtung: mit veg./biol. Vollpension:
ab CHF 212 im EZ, ab CHF 207 im DZ

Anmeldung: Dana Ruth Schmid, www.mit-herzkraft.ch
wachholdada@yahoo.ch

Hotel Zum Goldenen Hirschen, Rigi Klösterli
Tel.: +41 (0) 41 855 05 45, hotel@kloesterli.ch