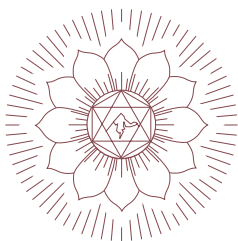


Meditation über zwei Herzen (nach Master Choa Kok Sui)

Die Meditation über zwei Herzen ist eine fortgeschrittene Technik zur Aktivierung und Entwicklung des Herz- und Scheitelchakras, d.h. dem Zentrum der höheren Emotionen und dem Tor zum höheren Bewusstsein. Regelmässiges Praktizieren verbessert die körperliche, emotionale, mentale und geistige Gesundheit und transformiert Stressenergien, negative Gedanken und Emotionen. Auf der physischen Ebene stimuliert diese Meditation die Ausschüttung des verjüngenden Melatonins, was zur Linderung von Schlafproblemen oder Jetlag eingesetzt werden kann. Bereits spirituell Praktizierenden verhilft sie zu einer harmonischen Entwicklung. Die auf einem Gebet von Franz von Assisi basierende Meditation wird seit Jahrhunderten in den Mei-Ling Klöstern im Himalaya praktiziert. Nun dient sie uns in einer modernen Welt, den oft hektischen Alltag mit innerer Gelassenheit, frischer Energie und Leichtigkeit zu meistern und unsere Beziehungen zu harmonisieren.



Wann: Offene Gruppe jeden Montag 20 – 21.30 Uhr

Preis: 15 CHF pro Abend

Kursort: Studio Yogabriel, Beethovenstrasse 49, 8002 Zürich

Weitere Informationen: angelikahunziker@yahoo.com
oder 076 588 05 56