

# Bist du reif für die Insel?

Bist du reif für die Insel?

Hat dich die Krise müde gemacht? erschöpft? ausgepowert?

Brauchst du eine Dosis Gelassenheit?

Barbara begleitet dich beim achtsamen Erfühlen von Sicherheitsenergieschlössern, die sich an Schlüsselstellen deines Körpers befinden. Dieses Berühren entspannt mental-emotional und körperlich, löst Ansammlungen und Verspannungen und stärkt die Selbstheilungskräfte. Jin Shin Jyutsu schult dein Bewusstsein und bietet dir wunderbares Werkzeug, dich selbst kennen und dir helfen zu lernen.

Laura führt dich in einer dazu passenden Meditation in die Welt der inneren Bilder und Wahrnehmungen, wo du hilfreiche, heilsame Vorstellungen abspeicherst. In angenehmer Entspannung bist du in vertrautem Kontakt mit deinem Körper und deiner Intuition, die wissen, was gut und gesund für dich ist und was du jetzt gerade brauchst.

Gelassen und in der eigenen Mitte ruhend kehrst du gestärkt von deiner Insel-Auszeit zurück.

"Ich bin dann mal kurz weg.. "



<b>Ort</b>	Ananda Yoga-Raum, Tulln Beim Heisselgarten 2/1
<b>Kosten</b>	€ 30,00 Termin
<b>Kontakt</b>	l.pepe.esposito@gmail.com +43 676 49 66 491 barbara.miedl.jsj@hotmail.com +43 664 14 44 191
<b>Termine</b>	Einstieg jederzeit möglich Freitag, 18:00 - 20:00 Uhr 8. Okt, 26. Nov, 10. Dez 2021 28. Jan, 25. Feb, 25. Mar, 22. Apr, 20. Mai 2022