



Bob Moore meditation i Åbyhøj

Kursus: Perlemeditation til fordybelse, indsigt og stilhed

3 mødegange efter fyraften, hvor vi skal arbejde med skiftet mellem arbejde og indre fordybelse. Vi arbejder os langsomt frem til at sidde i perlemeditation, med hjertet som fokus. Vi laver lette fysiske øvelser med opmærksomhed på kroppens forskellige rytmer, til at regulere stress og orientere os mod egne ressourcer - vi bruger farvevisualisering og afslutter med Bob Moores perlemeditation. Du får øvelser til både krop og psyke, som du kan tage med dig hjem.

Tirsdage: 21. okt. - 11. nov. - 2. dec.

Tid: kl. 16.30 til 19.00

Pris: 800 kr

Sted: Haslevej 61.1, 8230 Åbyhøj

Tilmelding til denne gruppe på lisbeth@sundhedscentrum.com, hvorefter du får bekræftelse på om der er plads, samt betalingsinfo.

Mulighed for fortsættelse med Bob Moores diamant-meditation i forår 2015.

Underviser: Fysioterapeut og SE - traumeterapeut Lisbeth Ingvarsen Roberts