



Perlemeditation til fordybelse og indsigt

v/Lisbeth Ingvarlsen Roberts

3 mødegange, hvor vi arbejder med skiftet mellem aktivitet og indre fordybelse. Vi arbejder os langsomt frem til at sidde i perlemeditation, med hjertet som fokus. Vi laver lette fysiske øvelser med mindful opmærksomhed på kroppens forskellige rytmer, til at regulere stress og orientere os mod egne ressourcer - for at afslutte med **Bob Moores perlemeditation**.

Perlemeditation inddrager hjerteområdet, som er det kropsområde som både har aspekter af selvmedlidenhed og upartisk neutralitet i sig.

Denne meditation sætter bevægelse i især emotioner, men også i og tanker og fysik, en forudsætning for at ændre på uhensigtsmæssige vaner.

Tirsdage: 21/4 - 5/5 - 19/5

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 - eller 24850304.

Lisbeth Ingvarlsen Roberts

Fysioterapeut og SE- traumeterapeut

Kraniosakralterapi, meditation og healing

www.sundhedscentrum.com

Haslevej 61, 8230 Åbyhøj