

108 SONNENGRÜSSE ZUM HERBSTBEGINN

MIT GECHANTETEN "SURYA NAMASKAR MANTRAS"
VON BETTINA JELINEK

SO 22.09.2019 • 16.00–18.00 Uhr

Der Herbst, als Übergangszeit zwischen Sommer und Winter ist die Zeit des langsamen Rückzugs der Pflanzensäfte in den Stamm bzw. in die Wurzeln und auch bei uns Menschen transformiert unser sommerlicher Aktivismus wieder zur besonneneren Innenschau.

Daher möchten Bettina und ich Euch wieder zu dieser gemeinsamen Bewegungsmeditation, dem Ritual der 108 Sonnengrüße, herzlich einladen.

Die verschiedenen Bewegungsvariationen, von sanft bis fordernd, stelle ich in Ruhe vor und Du wählst Deinen Weg.

Die 108 Sonnengrüße ermöglichen Visionsarbeit. Daher verbindet man dieses Ritual mit einer Widmung, einem Herzenswunsch. Diese Intention schenkt Dir gedanklichen Halt bei Deiner Praxis und trägt Dich durch die Bewegungen.

Bettina Jelineks begleitet uns mit den gechanteten Sonnenmantras und ihrer Schamanentrommel. Jedes Mantra dankt der Sonne für ihre Aspekte der wärmespendenden, strahlenden, nährenden, lebensschaffenden Energie und führt Dich durch Deine Praxis.

Bei dieser Veranstaltung finden wir Zeit, in Ruhe bei Klang anzukommen und auch nach der Bewegungsmeditation dem Körper angenehme, regenerative Bewegungen (Dehnungs- & Spannungshaltungen) zu schenken, die ebenfalls von Bettina Jelineks herzerwärmenden Stimme und Musik begleitet werden.



Bettina Jelinek ist als Heilpraktikerin für Psychotherapie mit eigener Praxis bei Mallersdorf-Pfaffenberg und in Regensburg tätig.

Ihre Leidenschaft, Gesang und Gitarre, teilt sie privat und beruflich in Form von Mantrakonzerten, Entspannungsseminaren, Yogastunden, Hochzeiten u. v. m.

www.bettina-jelinek.de

ॐ LASS DICH AUF DIESES BESONDERE ERLEBNIS EIN UND ERFAHRE DIE ENERGIE DIESES RITUALS! ॐ

DIE TEILNEHMERZAHL IST BEGRENZT!
DEIN PLATZ IST NACH ANMELDUNG UND ZAHLUNGSEINGANG FÜR DICH RESERVIERT.

KOSTEN: 36,- € | Frühbucher bis zum 01.09. nur 29,- €