

108 SONNENGRÜSSE AM KARFREITAG

MIT GECHANTETEN "SURYA NAMASKAR MANTRAS" VON BETTINA JELINEK

19.04.2019 · 10.30-12.30 Uhr

Zum Ende der Fastenzeit und zum Beginn des Frühlingserwachens begehen wir gemeinsam eine Bewegungsmeditation, das Ritual der 108 Sonnengrüße. 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.

Dieses Mal fließen wir durch die klassische Variante der Sonnengrüße, begleitet von Bettina Jelineks auf Sanskrit gechanteten Sonnenmantras. Jedes Mantra dankt der Sonne für ihre Aspekte der wärmespendenden, strahlenden, nährenden, lebensschaffenden Energie und führt Dich durch Deine Praxis, hier mit dem Fokus auf Deine Herzöffnungen.

Bei dieser Veranstaltung finden wir Zeit, in Ruhe bei Klang anzukommen und auch nach der Bewegungsmeditation dem Körper angenehme, regenerative Bewegungen (Dehnungs- & Entspannungshaltungen) 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: 29,- € | presentYOGA-Schüler 25,- €