

*Kali*  
Meditation



# Kali Meditation

*Liebe Frauen kommt ... in Eure Kraft!*

**Kali ist in der Hindu-Mythologie die Göttin der Zerstörung, aber auch des Neubeginns.** Sie steht für radikale Veränderung, Wahrhaftigkeit, Tod und Wiedergeburt, die Kraft des Weiblichen, des Dunklen und der Natur. Sich mit der Kali-Kraft zu verbinden, reinigt, stärkt und macht Mut.

**Die Kali-Meditation ist eine aktive Meditation in 4 Phasen:**

1. Rhythmisches, aktives Atmen
2. Katharsis: Bring aktiv alles zum Ausdruck, was in Dir ist: Wut, Wildheit, Ärger, Freude, Lachen, Stampfen, Tanzen ... dies ist die Gelegenheit, einmal „die Sau rauszulassen“ anstatt „das brave Mädchen“ zu sein! Du darfst schreien, kreischen, stampfen, lachen, weinen, tanzen, toben, „verrückt“ sein ...
3. Bambus im Wind: Laß Dich von sanfter Musik bewegen.
4. Stille im Sitzen oder Liegen.

Dauer der Meditation: ca. 1 Stunde

Die Meditation ist eine Reise nach Innen, die jeder für sich selbst macht, gemeinsam mit den andern.

Vor der Meditation treffen wir uns in einem Herzkreis, um uns mitzuteilen und uns gegenseitig wahrzunehmen, mit den Themen, die uns gerade bewegen. Im Abschlusskreis können wir Erfahrungen miteinander teilen.

**Daten:** 1.12.2017 und 12.1., 9.2., 23.3., 6.4., 18.5., 8.6., 13.7., 17.8., 14.9., 12.10., 2.11., 7.12.2018 – jeweils freitags

**Beginn:** 19:00 Uhr · **Einlass:** ab. 18:30 Uhr · **Ende:** ca. 21:00 Uhr

**Kosten:** € 20,-

**Ort:** Tantra-Institut Jembatan, Bahnhofstraße 30, 85609 Dornach, S-Bahn Station Riem (S2). [www.jembatan.de](http://www.jembatan.de)

**Bitte unbedingt anmelden,  
da der Platz begrenzt ist.**

*Ich freue mich auf Dich!*

*Sarasa Birgid Reviol*



089.74689315 und 0172.8585280  
[sarasareviol@yahoo.com](mailto:sarasareviol@yahoo.com)  
[www.manawamassage.de](http://www.manawamassage.de)