

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. Es findet keine Interaktion statt.

Wir treffen uns vor und nach der Meditation im Kreis, um uns vorzubereiten, auszutauschen und unsere Erfahrungen miteinander zu teilen.

Daten: 11.02., 10.03., 14.04., 12.05., 09.06.2012
(jeweils der 2. Samstag im Monat, weitere Termine auf Anfrage)

Beginn: 16:00 Uhr · **Ende:** ca. 18:00 Uhr

Kosten: € 16,-

Ort: JAYA Yoga Zentrum, Westermühlstraße 28, Rückgebäude

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

Ich freue mich auf Dich/Sie!

Birgid Sarasa Reviol



089.74689325 und 0172.8585280
sarasareviol@yahoo.com
www.manawamassage.de