

Inner Alignment

Einladung zur Entspannungsrunde für Frauen

Freitag, den 20. März

18:00 – 20:00 Uhr

Du bist herzlich eingeladen zu einer wohltuenden Entspannungsrunde nach der Methode "Inner Alignment" (übersetzt „Innere Ausrichtung“): Im Sitzen oder im Liegen lassen wir uns von Musik und Klängen tragen, entspannen Körper und Geist und schenken uns eine bewusste Auszeit vom Alltag.

Dabei können körperliche Empfindungen wie Wärme, Kälte oder Kribbeln auftreten, Emotionen (Weinen, Freude) oder innere Bilder aufsteigen oder spontane Bewegungen entstehen. Wir dürfen einfach sein und finden zur Ruhe...

Im Anschluss gibt es Raum für einen offenen, wertschätzenden Austausch mit den anderen Frauen in der Gruppe.

Diese Runde ist keine Therapie, sondern eine sanfte, begleitete Entspannungserfahrung, die Verbindung, Achtsamkeit und Gemeinschaft in den Mittelpunkt stellt.

Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung. Bitte gegebenenfalls vorhandene Einschränkungen vorab klären.

Referentin: Marissa Rolls (Jg. 1990) arbeitet seit zehn Jahren mit Frauen, ausgebildete Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin, Yoga-Lehrerin und zertifizierte Inner Alignment-Facilitatorin

Anmeldung: T 089 / 2010450, kofra1@mnet-online.de

Unkostenbeitrag: 15 € Normalpreis, Frauen mit geringem Einkommen je nach Selbsteinschätzung 5 – 11 Euro.