

## **No Dimensio-Meditation mit Sieglinde Schrei im Raum8**

Thema der Meditation ist Ausrichtung u. Zentrierung, mit der Kraft in die Welt gehen, aber trotzdem im Kontakt mit sich bleiben. Mit der Kraft in die Welt gehen = Symbol der Himmelsrichtungen.

Diese kraftvolle Meditationstechnik eignet sich hervorragend, um die eigene Lebensenergie im Hara, unmittelbar unterhalb des Nabels, zu zentrieren. Sie beruht auf einer Sufi-Bewegungstechnik, die es ermöglicht, Bewusstheit und Integration des Körpers zu unterstützen. Die Dauer der Meditation beträgt 1 Stunde.

Vor der Meditation werden wir einige Erdungs- u. Zentrierungsübungen machen.

Insgesamt dauert der Abend in etwa 1 1/2 Stunden.

Energieaustausch: 5€.

Anmeldung ist erforderlich: [sieglinde.schrei@rolmail.net](mailto:sieglinde.schrei@rolmail.net) oder telefonisch unter [3479438231](tel:3479438231).