



## **DIE KRAFT DER MANDALAS – MEHR ENERGIE, KONZENTRATION UND KREATIVITÄT**

**mit Erica Fankhauser**

**Sonntag, 11. Dezember 2022  
9.30 - 16.00**

Der Kurs oder das Bild könnte ein ideales Weihnachtsgeschenk sein!

### **Kursinhalt:**

- Wir starten mit einer Meditation um im Hier und Jetzt an zu kommen
- Du gestaltest die Farben aus der Meditation auf der Leinwand (40x40)
- Wir besprechen die Theorie des Mandalamalens
- Anschliessend machen wir eine begleitete Meditation um in "unsere Mitte" zu kommen
- Nachher malst du den Untergrund in deinen gewünschten Farben
- während die Acryl Farben trocknen, begleite ich dich in einer Achtsamkeitsmeditation
- Unter meiner Anleitung, fängst Du an dein persönliches Mandala zu gestalten
- Nach Bedarf machen wir eine Arbeitsbesprechung / Coaching

**Kursort: satyam Yoga Zentrum, Schoren 10, 3215 Gempenach**

### **Kosten:**

EARLY BIRD bis 15.10.2022 CHF 170.-  
nach 15.10.2022 CHF 220.-

### **Anmeldung:**

ananda.o@hotmail.com / devi.o@hotmail.ch

[www.satyamogazentrum.ch](http://www.satyamogazentrum.ch)

[www.achtsamkeitschweiz.ch](http://www.achtsamkeitschweiz.ch)

