



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.satyam yogazentrum.ch

www.achtsamkeitschweiz.ch

