****

**ZEIT FÜR DICH**

**Einfach DU sein und DEIN Inneres (er)klingen lassen,**

**mit Mantren zu mehr Gelassenheit und Freude im Alltag**

**In Achtsamkeit und Dankbarkeit verbinden wir uns mit Seele, Geist und Körper.**

**Mantren sind mit wertvollen Botschaften verbunden, die durch das Sprechen oder Singen in uns wirken können.**

**Wir können so den inneren Körperraum harmonisieren und unsere Ausstrahlung verändern.**

**Mit einfachen meditativen Übungen, Klängen und Mantren lernen wir, wie wir unsere Organe, Chakren, Energiezentren, die 5 Elemente oder den Energiekreislauf stärken können.**

**Die Energien fließen und können ausgleichend auf unseren**

* **mentalen Körper; mit all unseren belastenden Gedanken,**
* **emotionalen Körper; Ärger, Sorgen, Wut, Ängste … wirken,**
* **physischen Körper; Schmerzen können als leichter empfunden werden,**
* **spirituellen Körper; das Bewußtsein, die Blickrichtung können sich verändern.**

**Durch das Verwurzeln und Erden mit uns selbst kann eine angenehme Ruhe und Ausgeglichenheit entstehen.**

**Wir freuen uns auf einen gemeinsamen Abend mit DIR, und wünschen DIR viel Zeit für DICH.**

*„Wenn Du wissen willst,*

*ob eine Birne süß schmeckt, koste sie!“*

Dr M Zhi Gang Sha

**Montags 19.00 – 20.00 Uhr**

**Gründerhaus Heinschele Margot Thalmann und Doris Girbl**

**Ferlacherstraße 19, Ledenitzen Anmeldung bitte unter 0664 125 39 75**

**Wertschätzungsbeitrag 5 €**