



Kakao & Prozessorientierte Meditation

Workshop mit Simone Nauer
Pfingstsamstag 23. Mai
14h bis 17h, 80.-
Atelier Surya, Freiestrasse 47 - Uster

Geniesse mit der wunderbar nährenden, erdenden und entspannenden Wirkung des Kakaos das tiefe Eintauchen in deine Essenz, in die Stille.

- Ankommen und Aufwärmen mit Yoga
 - Kakao-Zeremonie
- Geführte Meditation zu einem persönlichen Thema, welchem du dich in diesem Rahmen widmen möchtest. (Das Thema wird nicht besprochen, es geht um die innere Arbeit für dich selbst)

Vorkenntnisse: keine

Mitbringen: deine Lieblingstasse, Yogakleidung, Yogamätteli falls vorhanden, warme Socken, Schal oder Jäggli.

Anmeldung: Simone Nauer - 077 422 36 39 - du erhältst eine Anmeldebestätigung samt Zahlungslink per WhatsApp.
(oder Signal/Threema)

Infos zu Weg, Anfahrt & Parkplätze bitte meiner Website auf der Unterseite «Atelier Surya» entnehmen. Danke.

simonenauer.ch