



Silke Riediger

Energiedusche zum Wochenstart



*Einladung
zur
Kundalini Meditation*

Die OSHO Kundalini Meditation wirkt wie eine Energiedusche – auf sanfte Weise lässt sich der intensive Arbeitstag mit den vielen Eindrücken abschütteln.

Die Meditationstechnik entspannt auch tiefere Ebenen im Körper:

Innere Verfestigungen – körperlicher und psychischer Art – werden aufgerüttelt und es kommt zu innerer Harmonie: ein Summen, ein Glücksgefühl, tiefe Entspannung und Freude.

Zum Abschluss werden wir gemeinsam ein Mantra singen.

Montag, den 07.11.2022

19:45 bis ca. 20:45 Uhr

Kosten: 17 Euro

Mitzubringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eigene Isomatte, Decke, etwas zu trinken.

Es gelten die vorgeschriebenen Hygienevorschriften.

Anmeldung:

Silke Riediger

Telefon 05351-399 62 62

e-mail silke@riediger-helmstedt.de

Silke Riediger Heinrich-Kremp-Str. 21 38350 Helmstedt Telefon 05351 399 62 62 www.riediger-helmstedt.de



Begleitende Kinesiologin

Klangtherapeutin

Energetische Heilberaterin

Achtsamkeitstrainerin