

ZipZen Meditatie Workshop - Zondag 26 april 2020



Ontwaak je chakra's, ervaar je levensenergie vrijelijk stromen!

In deze workshop verdiepen we de ervaring met de eerste drie energiewielen: De "Muladhara" of wortel-, de "Swadhistana" of sacrale en de "Manipura"- of zonnevlecht chakra.

Je leert de reflectie van deze oa. in je ge-aard zijn, je connectie met je levensenergie en de ander, je gevoel van zelfwaarde.

Specifieke meditatie technieken, klank, kleur en dans ondersteunen het proces om deze energiecentra te openen, te zuiveren en te harmoniseren.

Inzicht te krijgen in onszelf en wat er voor ons leeft in deze chakra's kan een weldadige ondersteuning naar emotioneel, fysiek, en geestelijk welzijn en in balans zijn.

Alzo kan je levensenergie weer vrijelijk stromen!

Met Satsavya Mertens: Facilitator OSHO meditatie en OSHO meditatie therapie, sinds 30 jaar, wereldwijd.

Waar: St.Padma - Verwerijstraat, 51A - Middelburg

Wanneer: tussen 10 en 17 uur

Bijdrage: 90 euro

Info en opgave: info@zipzen / 062734597

Bijzonderheden: Soep is voorzien voorbij de lunch
Draag losse kleding.

Wat zijn chakra's?



In ons lichaam zijn belangrijke energie centra aanwezig - Chakra's genoemd in het Sanskriet - deze energiewielen bevinden zich naast het centrale zenuwstelsel van de ruggengraat. Deze energiecentra correleren met fysieke, emotionele, psychologische en spirituele aspecten weerspiegeld in elk gebied in ons leven. De technieken en OSHO meditatie die we gebruiken helpen op een krachtige wijze mede om in elke chakra, elke energiewiel bewustzijn te brengen, blokkades op te ruimen, stilte te ervaren.



Getuigenis

De ZipZen Meditatie workshop Chakra's was voor mij een geweldige mooie workshop, waarbij ik nog meer Mijzelf wist te ervaren en gewaarworden. De dagen daarna heb ik mij heel goed gevoeld en was meer in contact met Mijzelf. En nu (enkele maanden later) voel ik mij nog steeds krachtiger dan voorheen. Een echte aanrader om dit nog verder uit te werken. Elly

In de workshop maak je kennis met technieken om het proces van heling en harmonisering thuis zelf verder te zetten.