

Meditation & Jin Shin Jyutsu

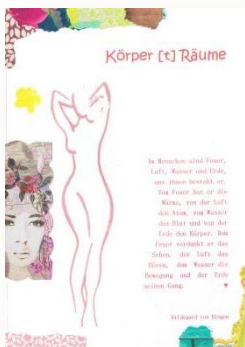
Laura führt in der MEDITATION in die Welt der inneren Bilder und Wahrnehmungen - in sich hineinhören, -schauen, -fühlen, genießen, eintauchen, sich geborgen fühlen in deiner eigenen Mitte, Antworten finden, loslassen, zulassen, durchlassen - in angenehmer Entspannung in vertrautem Kontakt mit dem Körper und der Intuition sein, die weiß, was gut und gesund für uns ist und was wir jetzt gerade brauchen. JIN SHIN JYUTSU schult unser Bewusstsein, hilft, innere und äußere Prozesse zu verstehen und bietet dir wunderbares „Werkzeug“, dich selbst kennen- und dir selbst helfen zu lernen. Barbara begleitet beim achtsamen Erfühlen von „Sicherheits-„Energieschlössern, die sich an Schlüsselstellen des eigenen Körpers befinden. Dieses Berühren entspannt mental-emotional und körperlich, löst Ansammlungen und Verspannungen und stärkt die Selbstheilungskräfte. Begleitend zu unseren Seminaren sind bisher drei CDs zum Üben und Genießen zu Hause entstanden. Die Übungen und Anleitungen auf den CDs ersetzen keine medizinische/therapeutische Behandlung.

Herz[t]Räume Doppel CD

Die Meditationen und Jin Shin Jyutsu Anwendungen auf dieser CD sind so angeordnet, wie sie im gleichnamigen Seminar Herz[t]Räume aufeinander folgen. Die Reihenfolge ergibt einen Prozess, durch den du von Anfang bis zum Ende begleitet wirst. Alle Übungen können auch einzeln und unabhängig voneinander angewandt werden.

€ 20,00 + € 5,00 Versandkosten

Einleitungen Meditation und Jin Shin Jyutsu | Die große Umarmung | Mein Körper – Tempel des Herzens | Beide Hände auf's Herz | Wege des Herzens | Ein Weg ins Herz | Das geflügelte Herz | Lachen – Freude – Glückseligkeit | Herz[t]Räume | Nachspüren | Gesamtspiellänge: 2 Stunden 12 Minuten



Körper[t]Räume CD mit Begleitheft zum selbst fertig gestalten

Körper[t]Räume erkunden, pflegen und genießen - innere Ordnungen finden [lassen] ...
Lebensthemen und Glaubenssätze wertfrei anschauen - loslassen und |oder zulassen - den Kopf frei und schön werden lassen ... wieder ein bisschen bewusster, achtsamer mit sich selbst, dem Körper umgehen, ein Stück heiler werden, in Frieden kommen... Wohlfühlraum entdecken ... Körper-Räume erkunden – dem eigenen Körper wertschätzend begegnen

€ 20,00 + € 5,00 Versandkosten

Einleitung Meditation & Jin Shin Jyutsu | Hauptzentralstrom | Es werde Licht | Körperräume – Sicherheitsenergieschlösser 13 – 14 – 15 | Körper[t]Räume | Schlusstext | Gesamtspiellänge: ca. 55 Minuten

Inseln der Gelassenheit CD und Tisch-Aufsteller

Reif für die Insel? Müde, erschöpft, ausgepowert? Machen wir uns auf zur Insel der Gelassenheit! In der eigenen Mitte ruhend kehren wir gestärkt von dieser Insel-Auszeit zurück... „Ich bin dann mal kurz weg...“ Der beiliegende Tisch-Aufsteller mit kurzen Übungsanleitungen erinnert daran, immer wieder im Laufe des Tages die eine oder andere kurze Übung anzuwenden, sich für eine erholsame, entspannende Kurzpause auf eine Insel der Gelassenheit zurückzuziehen.

€ 20,00 + € 5,00 Versandkosten

Einleitung | Insel der Bewegung | Insel des Glücks | Insel der Bewegung | Insel des Glücks | Mini-Insel für die Augen | Gesamtspiellänge: ca. 68 Minuten



Laura Pepe-Esposito & Barbara Miedl | Meditation & Jin Shin Jyutsu
barbara.miedl@jsj.at | +43 664 14 44 191 | info@intuitionscoach.at | +43 676 49 66 491

www.insendergelassenheit.at