



MEDITATION, VARANNAN TISDAG KL.18.45-20.00

Det finns lika många meditationer som kottar i skogen. Min tanke är att dela med mig av att dra nytta av den naturliga kraften och livsflödet. Helt enkelt stilla fred med dina känslor istället för att känslorna styr och tar över ditt liv. Anmälan: [info@moviva.se](mailto:info@moviva.se)

## 1. INTRODUKTION

### Övning & avslappning • 11 september

- Vi går igenom vad du bör tänka på innan du mediterar. Prövar olika avslappningsövningar för att lättare komma till ro med meditationen. Du får även pröva några olika kortare meditationer för att hitta tekniken med att meditera.

## 2. FULLMÅNEMEDITATION I VÅGEN

### Förlåtelse och tacksamhet • 25 september

- Guidad meditation där energin är fokuserad på relationer och partnerskap. Denna kväll förlåter vi allt och alla, samt en liten ceremoni för att hitta och känna tacksamhet. Fullmånens budskap i vågens tecken är; Påminn dig om att se skönheten i livet! Att förlåta och känna tacksamhet höjer din vibration och du sänder ut mycket renare, klarare och gladare vibrationer som i sin tur gör det enklare att få dina drömmar att bli verkliga.

## 3. NYMÅNEMEDITATION I VÅGEN

### Så frö till framtidsdrömmar • 9 oktober

- Vågen handlar om harmoni & samarbete Ett bra tillfälle att föra tillbaka de egenskaperna i ditt liv, ifall det varit brist på dem. Det här är en tid att se fram emot, planera för och ägna tid åt. Nymånen påminner oss om att en gång i månaden formulera tydligt för oss själva vad vi drömmer om och vilka mål vi har. Guidad meditation med intentioner. Avslutss med en egen personlig önskning(så frö)

## 4. RENING OCH PÅFYLLNING AV LIVSENERGI

### Stifta fred med dina känslor • 23 oktober

- Guidad meditation där du lär dig att rena din kropp & själ och fyller på med ny härlig livsenergi. Sessionen startar med en avslappningsövning. Efter ca 40 minuters meditation får du stretcha din kropp i några minuter för att sedan meditera i ca 10-14 minuter på egen hand med en mycket kraftfull energi.

## 5. HJÄRTMEDITATION

### Lev i hjärtat • 6 november

- Guidad meditation där du tas på en renande resa med ditt älskade hjärta. Skapa en fridfull och trygg plats i ditt hjärta dit du alltid kan återgå för att hämta kraft. Meditationen avslutas med en meditation i ca 10-14 minuter på egen hand med en mycket kraftfull energi.

## 6. LJUSBERGET

### Frihet och fri vilja • 20 november

Guidad meditation i kraften av den fria viljan att skapa din egen lycka. Din själ är öppen att ta emot ny visdom och insikter som tillåter dig att göra rätt val för din egen utveckling.

Boka alla 6 gånger för 600kr eller anmäl enstaka meditation 130kr i mån av plats.

Anmäl till; [info@moviva.se](mailto:info@moviva.se) max 8 personer Anmälan är bindande

600kr

6 ggr