

Måndags e-meditationer

Måndagskvällar drar vi igång för att få in en ny bra vana att meditera och nu med hjälp av internet. Varje måndagskväll leder jag er i en unik guidad/ledd meditation med hjälp av *ZOOM*. Du kommer att kunna höra min röst i dina hörlurar och samtidigt den musik du väljer att använda utifrån det sätt du kopplar upp dig på.

Meditation är ett fantastiskt sätt att lära känna sig själv, att lyssna inåt men också att vila. Att meditera i grupp innebär att upplevelsen många gånger ökar i skärpa och energi. Trots att dessa meditationer enbart är med en grupp som är mental sammankopplade på distans så finns en förhöjd upplevelse.

Varje meditation jag sätter ihop utgår ifrån det jag uppfattar är gruppens behov just denna kväll. Vi kommer alltid utgå från din egen inre plats i naturen, en skapad plats i ditt inre eller en verklig plats som du besökt och tycker om. Utrymmen för återkoppling och möjlighet att dela med sig av upplevelsen kommer att finnas efteråt men är högst frivilligt.

Det du behöver en dator med kamera och hörlurar eller en smartphone med kamera och hörlurar och förstås internetuppkoppling. Väljer du att delta med telefon så behöver du ladda ner en gratis app som heter Zoom och du behöver också ha nedladda musik på din telefon eller använda dig av tex Spotify. Om du känner dig osäker på tekniken som hör av dig och jag hjälper dig.

Datum: Varje måndagskväll från 6/4 till 15/6

Tid: 20–21.00 (incheckning från 19.45)

Förkunskap: Deltagit i någon ledd meditation.

Plats: Hemma hos dig, på din bästa plats.

Anmälan: anjasal@me.com.

Kostnad: Du kan välja att vara med på enstaka tillfällen och betala 100 kr per gång. Eller du kan köpa ett klippkort för 5 ggr för 400 kr i förskott.

Betala inget förrän du fått en bekräftelse på ditt deltagande. Betalning sker via swish 0708437974 eller faktura, se nedan.

Frågor och funderingar, tveka inte att höra av dig

Varmt välkommen!



Om du är FB-användare så ligger också detta erbjudande som event på min FB-sida Skal&Kärna.

adress	telefon	e-post	bankgiro	organisations nr.
Otto Myrbergsväg 21 752 31 Uppsala	0708-43 79 74	anjasal@me.com	5076-3168	610823-1082 Innehar FA-skattsedel