

Happiness is alive inside. Peace is alive inside.

If you stop looking outside, and turn your attention inside, you will discover, that the substance of yourself is happiness. Gangaji



Liebe Meditationsfreunde

bald ist es soweit: Alex Kanira (Berufsmusiker) kommt nach Zürich, um uns durch eine aktive Meditation zu begleiten.

Im ersten Teil wird es wieder darum gehen, den Körper zu lockern und zu entspannen. Im zweiten Teil wird uns Alex mit seinen sphärischen Klängen auf der E-Gitarre verzaubern. Die Musik kann uns helfen, unseren Mind weiter zu beruhigen und ganz im Hier und Jetzt anzukommen. Und im letzten Teil können wir noch tiefer in den stillen Raum sinken, der uns ja alle jederzeit umgibt.

Es freut mich, dass sich jetzt schon einige angemeldet haben. Nach so langer Zeit ist es umso schöner, wieder als Gruppe ins Meditationsfeld einzutauchen, und ich freue mich sehr auf euch.

Die Meditation beginnt am Donnerstag, 19. April um 19.30 Uhr, im Yogaraum des Sihlmeds, Standort Friedaustasse 17, 3. Stock (Achtung: dieses Mal nicht im Silent Power).

Unterdessen wünsche ich euch viel Sonne im Herzen und einen Frühling voller 'happiness'!

Aloka Kristina Kern