

OSHO Jezelf de vergeten taal helpen herinneren van het praten met je BodyMind

Deze geleide meditatie gaat over vriendschap sluiten met jezelf, het accepteren van wie je bent.

Ons lichaam is energie, onze mind is energie, en ons bewustzijn is energie. Als al deze drie energieën in harmonie functioneren zijn we gezond en heel. Maar in plaats van te vertrouwen op de aangeboren wijsheid van ons body-mind systeem, raken we uit balans. Gewoontemechanismen, op jonge leeftijd aangeleerd, creëren symptomen en problemen waar we vandaag de dag mee worstelen.



In een lichte trance, een combinatie van diepe ontspanning en alertheid, word je begeleid in het omleiden van de kracht van je onbewuste mind en zijn zelfhelende energieën. Het omzeilen van de bewuste mind betekent dat het proces eenvoudig en direct is.

Door energie te geven aan het proces van zelfgenezing, zul je meer ontspanning ervaren in lichaam en geest.

Op natuurlijke en spontane manier zal de balans tussen lichaam, mind en bewustzijn in je dagelijks leven terugkeren.

De meditatie's zijn online via Zoom op elke 1ste donderdag van de maand van 10-11 uur en elke 3de donderdag van de maand van 20-21 uur.

Contact: pratito@xs4all.nl