

## **13. december 2013**

### **Hjerte-chakra meditation v/ Ulrik Asmussen**

Lys op for dem du gerne vil lyse for - med hjertet - og lys for dig selv.

Vil du gerne lyse op på den gode måde for:

Dig selv, din kommende partner, din partner, dine nærmeste, i det hele taget? Så kan denne Workshop være noget for dig!

#### **Men hvordan kan vi stråle med kvalitet?**

På denne Workshop vil vi meditativt, erkendende og følede lave øvelser, som aktiverer hjerte-chakraets blade og gør dem farvestrålende, lysende og bevægelige med kvalitet.

Der vil være oplæg, selvstændige øvelser, øvelser på tomandshånd eller i grupper. Vi vil efter hver øvelse dele vores erfaringer efter behov.

Efter kl 20 – kan de der har lyst, blive og fordybe sig yderligere, og vi har tid til længere samtaler.

Lidt hjerte-chakra bevægelse i form af eurytmi (bevægelseskunst) kan evt lægges ind.

Min baggrund er mange meditationsworkshops og foredrag som aktiv deltager, selvstændig træning, samtaler på tomandshånd og bøgerne: "Hvorledes opnår man erkendelse af de højere verdener" og "Om meditation" af Rudolf Steiner, som er mine primære inspirationskilder.

Ulrik Asmussen er født i 1968 og har arbejdet med meditation gennem mange år, han har arrangeret foredrag og workshops siden 1992 med esoteriske/"smalle" emner, til dagligt er han skolelærer.

Du er hjerteligt velkommen