

## **Irmgard Anna Müller**

Neben der Begleitung im Flachgauer FrauenZimmer biete ich folgendes an:

- Sanfter Energieausgleich: (stärkt und aktiviert die Selbstheilungskräfte)

Meine Aufgabe liegt darin, Sie an das Wesentliche zu erinnern.

Mit Hilfe der Aura- und Chakrenreinigung kommen Sie in eine tiefe Entspannungsphase. Sanfte Berührungen und duftende Öle unterstützen diesen Prozess. Durch die Entschleunigung im Innen, beruhigen sich Körper und Geist. Stille dehnt sich aus und nährt Ihre Zellen. Im Herzraum angekommen, erkennen Sie Ihr wahres Wesen und finden Antworten auf mögliche Fragen.

Die Möglichkeit der Aussprache und sich dabei zuzuhören ist stärkend und bringt Klarheit.

Eine sanfte Reise zu sich nährt das Selbstbewusstsein und macht lebendig.

- Tanz und Meditation: (abends ca. 2 - 3 Stunden)

Durch das Tanzen spüren wir in unseren Körper und entdecken mögliche Blockaden. Das bewusste Wahrnehmen und die Bewegung des Körpers lassen nun Energie fließen und Stagnationen kommen ebenfalls in Bewegung. Anschließend sitzen wir erleichtert und entspannt und finden in der Meditation zu innerem Frieden. Je nach Themenschwerpunkt gibt es die Möglichkeit eines gemeinsamen Rituals oder einer schamanischen Reise.

- Meditation und Kreation: (ein Tag ca. 8 - 10 Stunden)

Meditation in Stille erfüllt uns mit Leere. In diesem Zustand kommen wir in Verbindung mit unserem kreativen Potential. Ein Impuls taucht auf und möchte ausgedrückt und gelebt werden. Farben und Formen erscheinen und werden materialisiert. Ich biete dafür Nähworkshops an, in dem jede(r) ein eigenes Meditationskissen nähen kann.

Tanz, Meditation und Kreation biete ich auch als zweitägigen Workshop an.

### **Nähere Infos und Terminvereinbarungen:**

Telefonisch unter 0680 24 59 328 oder per Mail unter [irma\\_mex@yahoo.de](mailto:irma_mex@yahoo.de)