

inspiration

kraft

Cafékväll på SHIMA

Shima är en mötesplats i Linköping för människor med inriktning på inspiration, kraft, glädje, själsligt och personligt växande.

Välkommen till SHIMA måndagen den 20:e februari

Tema för kvällen: Chakra – kroppens energipunkter

Ikväll har vi fokus på chakra. Vad är ett chakra? Hur många chakran finns det? Vad innebär de/står de för?

Kvällen inleds med ett föredrag om chakran och kroppens energi. Därefter fortsätter vi med diskussionen och reflektioner kring chakran och kroppens energi. Även föregående hemövning från 6:e februari är ämne för diskussion. Efter föredraget blir det Caféfika.

Kvällens meditation: Chakra meditationer – i rörelse och stillhet

För dig som önskar en stunds avkoppling och stärkande kontakt med ditt innersta finns möjligheten att stanna kvar efter föredraget och meditera i grupp. Under kvällens meditationsstund kommer vi att fokusera på kroppens chakran och energiflöde. Kvällens bonus: en hemövning i mindfulness att öva på till nästa Cafékväll den 5:e mars.

Kvällen avslutas med att var och en som vill delar med sig av sina meditationsupplevelser under kvällen.

Plats **Götgatan 35, 1 tr. (Abisko centrum)**

Måndag **20 februari 2012**

Tid **18.00-22.00**

Entré **50 kr (fika ingår)**

**Fri entré för våra medlemmar, men
fika till självkostnadspris.**

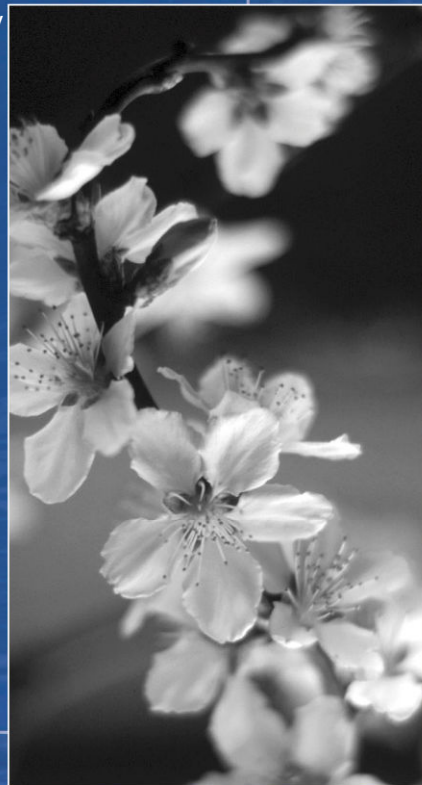
Föranmäl dig gärna till info@shima.nu för vår fikaplanering.

Varmt välkommen !

SHIMA

Inspiration, kraft och glädje

I samarbete med Studieförbundet



Shima betyder kärlek!

glädje