

01.02 Harjutused energiatega tasakaalustamiseks ja alateadvuse mõjutamiseks. Meditatsioon.

T 1.02. kell 18.15. Rapla kultuurimajas

Nagu eelmiselgi kordadel teeme harjutusi, mis korrastavad füüsilist ja viivad energiakeha tasakaalu. Seekord vaatame harjutusi, millega saame mõjutada oma alateadvust. Vaatame kiirelt üle ka eelmine kord läbivõetud harjutused. Soovi korral võta märkmete tegemiseks ühes kirjutusvahendid.

Enne trenni tulekut lase end lõdvaks ja täna end kingituse eest, mille sa just oma kehale ja vaimule teed – nad on tänulikud hellituse eest mida on kaua oodatud. Esimisel kordadel võib küll keha olla valulik, kuid ükski süüd, ka keha ja vaimu uuesti süüd pole kerge.

Too oma keha ja vaim kingitust vastu võtma

Osavõtu tasu vastavalt võimalustele 6eur=94kr. tuuris

Ralf

18.01 Harjutused energiatega tasakaalustamiseks ja alateadvuse mõjutamiseks. Meditatsioon.

18.01. kell 18.15. Rapla kultuurimajas

Nagu eelmiselgi kordadel teeme harjutusi, mis korrastavad teie füüsilist ja viivad tasakaalu teie energiakeha. Seekord vaatame ka harjutusi, millega saame mõjutada oma alateadvust. Vaatame ka kiirelt üle eelmine kord läbivõetud harjutused. Soovi korral võta ühes kirjutusvahendid kui tahad midagi paremini meelde jätta.

Enne trenni tulekut lase end lõdvaks ja täna end kingituse eest, mille sa just oma kehale ja vaimule teed-nad on tänulikud hellituse eest mida on kaua oodatud. Esimisel kordadel võib küll keha olla valulik, kuid ükski süüd, ka keha ja vaimu uuesti süüd pole kerge.

Too oma keha ja vaim kingitust vastu võtma

Osavõtu tasu vastavalt võimalustele 6eur=94kr. tuuris

Ralf

19.01 Täiskuu matk

19.01.2011.kell 19.00

Jälle täiskuu ja aeg end laadida. Selleks, et midagi uut endasse lubada tuleb esiteks millestki loobuda. Tavaliselt on jõulude aeg täis ohtrat söömist joomist. Kui tahad oma kanaleid avada uuele energiale ja tunnetada paremini looduse rütmi, võta ette väike paast. Söön ise paar päeva varem vaid taimetoitu ja 19.01.teen vee päeva-so. alates 18.01 õhtust joon vaid ohtralt vett-ca 2-2,5l päeva jooksul. Kui me kõik teeme nii, saame oma grupi energia väga kõrgel vibratsiooni tasemel võnkuma. Kui sinu jaoks on vaid vee päev liialt kurnav, ürita loobuda vaid lihast ja sa oled endale ja kogu planeedile teinud tohutu kingituse. Kaasaegses laudas kulub liha tootmisele tohutul hulgal elektrit, vett ja kütust. See kõik, eriti vesi ja saatamine, ei kajastu liha letihinnas. Kui sul pole mahti oma toitumisega tegeleda, tule lihtsalt kohale ja naudi imelist loodust. Su energia puhastub tänu neile, kes panustavad hetkel rohkem oma seisundile ja loomulikult ka loodusele.

Seekord teeme metsas ringe nii, et on võimalik valida tee peal kõndimise ja lumes sumpamise vahel. Vahepeal puhkus lõkke ääres.

Loomadel ja lindudel on hetkel raske aeg. Võta oma toidu ülejäägid, mis muidu jäätmekasti lähevad kaas ja poeta teeäärde, kus pole paksu lund. Sinu metsasõbrad on selle eest väga tänulikud.

Kokkusaamine Pesa talus 19.00. Võimalusel võta termosega teed ühes.

Kui vajad transporti anna teada.

Osavõtu tasu 6 eur. =94 kr.

Matk ja imeline looduse puudutus on vaid mugavusest loobumise kaugusel .

Kohtumiseni

Ralf