

Gudinnestunder

Det är något vackert och magiskt över kvinnor som samlas för att stärka sig själva och varandra, för att dela glädje och vila och för att hedra den inre Gudinnan. Ge dig själv, medsystrarna, mor, dotter och mormor en paus i vardagen. Tillsammans skapar vi ett tryggt utrymme för att bara vara- oss själva.

1) Stärk din Feminina Kraft- Soft Flow

Kom samman i en cirkel av kvinnor för att stärka och hylla vår feminina kraft genom bl.a. djupavslappning, ljudhealing, andningstekniker, mudras (handrörelser) och ett långsamt flöde av rörelser som passar kvinnokroppen.

Två timmar. Alla deltagare tar med egen yogamatta el. liggunderlag, kudde och filt.

Baseras på tekniker från bl.a. Womb Yoga, Raja, Hatha & Bhakti Yoga, och traditionell kvinnlig läkekonst & Shamanism.

2) Stärk din Feminina Kraft- Warm Flow

Kom samman i en cirkel av kvinnor för att stärka och hylla vår feminina kraft genom bl.a. dans, andningstekniker, mudras (handrörelser) och ett varmt flöde av rörelser som passar kvinnokroppen. Avslutas med vila/meditation.

Två timmar. Alla deltagare tar med egen yogamatta el. liggunderlag, kudde och filt.

Baseras på tekniker från bl.a. Womb Yoga, Raja Yoga, Helig dans och traditionell kvinnlig läkekonst & Shamanism.

För frågor, lediga tider och bokning kontakta mig på magdalena@bymagic.com

Kärlek & Ljus,

Sofia-Magdalena Chandrakáí
Moon Dancer in Metzliyolilitzli