



## Halbtages Workshop in Zürich

### Die vier Elemente Meditation- Körperbewusstsein und Stabilität

**Samstag, 2. März 2024**

Die im Stehen oder Sitzen durchgeführte, bewegte Meditation vermittelt uns eine Ahnung von der den Elementen innewohnenden Weisheit. Über die Verbindung zum Element des Wassers, der Erde, der Sonne und der Luft treten wir in Kontakt mit der Intelligenz und der Kraft unseres Körpers. Vorangehende Übungen, durch welche wir uns der Achsen und der Dreidimensionalität unseres Körpers bewusster werden stärken die Verbindung zu uns selbst. Indem wir die Erkenntnis, dass wir Teil der Elemente sind, mit allen Sinnen erfahren, stärken wir die Verbindung zu anderen Menschen und allem Lebendigen.

### Die vier Elemente Übung

Erdet und bringt die Energie in Fluss  
Beruhigt und stärkt  
Regt Stoffwechsel und Verdauung an  
Stärkt das Immunsystem  
Löst Verspannung  
Vertieft die Verbindung zum eigenen Körper

- Zeit:** Samstag, 2. März 2024, 14-18 Uhr
- Ort:** Kubus25, Neptunstrasse 25, 8032 Zürich
- Kosten:** CHF 90.–, ermässigt CHF 45.– oder Selbsteinschätzung
- Mitbringen:** bequeme Kleidung, Schreibzeug
- Leitung:** Birgit Burri, Bewegungspädagogin nach D-Jacob,  
Somatic Experiencing®, NARM®, HGE®, Practitioner
- Anmeldung:** per Mail verbindlich bis 18.2.2024  
Tel: 076 235 97 73, info(at)birgitburri.ch, www.birgitburri.ch