

Reiki & Energiewerk

Raum für Ruhe, Ausrichtung und innere Balance



Ich begleite Menschen dabei,
zur Ruhe zu kommen, sich wieder mit sich selbst zu verbinden
und innere Anspannung loszulassen.

In einem geschützten, achtsamen Raum
darf neue Klarheit und Entspannung entstehen.

Vorher:

Stress, innere Unruhe, das Gefühl, nicht ganz bei sich zu sein.

Nachher:

Mehr Ruhe, Klarheit und ein tieferes Ankommen bei dir selbst.

Meine Angebote:

- Energiewerk Einzelsessions
- Reiki Gruppen Sessions
- Meditationen

Du musst nichts leisten oder glauben.

Alles darf, nichts muss.

Kontakt:

Mibina – Heilung & Balance
+41 76 433 17 86 | www.mibina.ch

♥ Sabrina



Chakra Meditation

In Balance kommen · Energie ins Fliesen bringen



In dieser geführten Chakra Meditation richten wir die Aufmerksamkeit sanft auf die Energiezentren des Körpers. Durch bewusste Wahrnehmung, Atem und achtsame Anleitung darf innere Balance und Klarheit entstehen.

Vorher:


Gedankenkreisen, innere Unruhe, wenig Verbindung zu dir


Nachher:


Mehr Ausgeglichenheit, Klarheit und ein Gefühl von Zentrierung

Ablauf

- Kurzes Ankommen
- Geführte Meditation durch alle Chakren
- Zeit zum Nachspüren & Abschluss

 Berglandhof Ernen

 1h15

 22.Januar, 18.30 Uhr
18.Februar, 18.30 Uhr
16.März, 18.30 Uhr



Bequeme Kleidung,
evtl. Kissen und Decke
Yogamatten teils vorhanden!



je 20 Fr.



Anmeldung:

Mibina – Heilung & Balance
+41 76 433 17 86 |
www.mibina.ch

Reiki Gruppen Session

Ankommen · Spüren · Auftanken



Vorher:

Innere Unruhe, Anspannung, das Gefühl, nicht ganz bei dir zu sein.

Nachher:

Du gehst entspannter,
klarer und wieder mehr bei dir selbst nach Hause –
innere Unruhe wird leiser, Anspannung darf sich lösen.

Was dich erwartet

Ein geschützter Raum für Entspannung
und bewusste Ausrichtung in einer kleinen Gruppe
von maximal 6 Teilnehmer*innen.

- Kurzes Ankommen & persönliche Intention
- Sanfte Reiki-Behandlung für die Gruppe
- Zeit zum Nachspüren & Abschluss

Du musst nichts tun – und nichts glauben.



Berglandhof Ernen



Montag, 23. Februar
Montag, 30. März



Bequeme Kleidung



jeweils 18.30 - 19.30 Uhr



je 33Fr.



Anmeldung:

Mibina – Heilung & Balance
+41 76 433 17 86 |
www.mibina.ch