

## Aroma und Tanzmeditation

Achtsames erfahren von Duft, Klängen und Bewegung.

### Bist du Neugierig?

Dann komm am

**19.10.2019 um 10:00 - 18:00 Uhr  
nach Stralsund, Fährstraße 28 Altstadt  
zum Klang und Raum.**

ANMELDUNG UND WEITERE INFOS: [info@mona-markazi.com](mailto:info@mona-markazi.com)

Tönen,  
Musizieren,  
Spiel mit Tönen,  
mit dem Atem,  
mit der Stille...  
der Stimmung Spiel mit der Stille.

Dem NachLauschen des Atems,  
dem Spüren des klopfenden Rhythmus  
unseres Herzens und

... den Rhythmen des Tanzes, der Bewegung, die  
wir im meditativen Augenblick fühlen, zum  
Ausdruck bringen.

Wir sind ganz bei uns. Im Augenblick. In unserem  
Körper. Und die Seele feiert!  
DA- SEIN.

Beginne die Reise zu dir selbst mit: reinen  
ätherischen Essenzen.



**Ätherische Öle** sind natürliche Pflanzenbestandteile und erfüllen in Pflanzen ähnliche Aufgaben wie unser Blut in unserem Körper. Sie umgeben uns ständig und werden seit Jahrtausenden als wertvolle Unterstützung im ganz normalen Alltag, aber auch während komplexer Lebensphasen und in Entwicklungsprozessen verwendet.

Ätherische Öle können uns auf vielen verschiedenen Ebenen unterstützen.

Lass dich von ätherischen Ölen inspirieren und in Bewegung bringen. Tanzen und bewegen für mehr Leichtigkeit, Freude, lösen von Blockaden, Lockerung des Körpers, Stärkung deiner inneren Mitte und Öffnung des Herzaums.



### **Für wen ist dieser Workshop geeignet?**

- Für Groß und Klein.
- Für Erfahrene und Unerfahrene.
- Für jeden Menschen der Interesse an Achtsamkeit, Tanz, Bewegung, Austausch, Gemeinschaft und ätherische Öle hat.

### **Wer wir sind?**

**Mona Markazi** (Aromaexpertin): Im Sommer 2015 hatte ich meinen ersten Kontakt mit den naturreinen, ätherischen Ölen und seit dem hat sich mein Leben komplett verändert. Die Öle haben mich in meiner Schwangerschaft sehr unterstützt und mir in vielen anderen Bereichen Sicherheit und Halt gegeben. Heute lebe ich gesünder, gestärkter und viel GLÜCKLICHER.

Diese besonderen Erfahrungen möchte ich gerne mit Dir teilen und Dich inspirieren. Ich möchte Dir die wundervolle Welt der ätherischen Öle zeigen und wie Du Dich mit der Kraft von Mutter Natur unterstützen lassen kannst, damit du ein gesundes, harmonisches und erfolgreiches Leben führen kannst.

**iLona M. Schmidt** (Musiktherapeutin): Ich arbeite mit Menschen, die Ihren natürlichen Rhythmus nicht mehr finden, die Krank geworden sind.

Ich habe es gelernt achtsam zu sein, rechtzeitig hin- zu- hören, was mir die Seele sagen will.

Im Tanz, in der Bewegung, im Gehen fließt der Geist. Er atmet dich. Gedanken werden zu Gefühlen, Gefühle zeigen sich in Körperreaktion.

**Wir lassen los was bedrückt, was schwer ist und die Seele beginnt zu singen.**

**Samstag, 19.10.2019 um 10:00 - 18:00 Uhr**  
**Stralsund, Fährstraße 28 Altstadt**  
**Klang und Raum.**

**Kosten 89,00 €**

**Bitte melde Dich persönlich bei mir an (und am besten zeitig), damit ich dir einen guten Platz sichern kann.**

ANMELDUNG UND WEITERE INFOS: [info@mona-markazi.com](mailto:info@mona-markazi.com)

Wir freuen uns sehr auf dich,  
liebe Grüße

deine Mona

P.S.: Gerne kannst du auch deine Freunde oder Familienangehörige einladen.