

# **Meditera en heldag - söndagen den 13 maj 2012**

<b>Kl. 09.00 – 11.00</b>	<b>Chakrameditation, egna minnesanteckningar, upplevelser, feedback och diskussioner.</b>
<b>Kl. 11.00 – 12.00</b>	<b>Rast</b>
<b>Kl. 12.00 – 14.00</b>	<b>Didgeridoomeditation, egna minnesanteckningar, upplevelser, feedback och diskussioner.</b>
<b>Kl. 14.00 – 15.00</b>	<b>Rast</b>
<b>Kl. 15.00 – 17.00</b>	<b>Bergsmeditation, egna minnesanteckningar, upplevelser, feedback, diskussioner och utvärdering.</b>

Meditationslokalen är Harmoniqa Hälsobutik, Tegelviksvägen 7D i Kalmar. Det är lite ont om parkeringsplatser utanför, så försök hitta på gatorna runt om.

Samling inför meditationsdagen är kl. 08.30 – 08.55. Dörren låses 09.00. Kom i god tid. Meditationsdagen börjar kl. 09.00.

Medtag anteckningsblock och penna. Du kommer att få egen tid att skriva ner dina upplevelser så Du har maximalt med dig hem att arbeta vidare med. Ha sköna kläder och ta gärna med en varm tröja, poncho eller filt. Ibland blir vi lite frusna av att sitta stilla länge. Ta också med en vattenflaska.

Det finns ett litet kök och kylskåp. Det finns också möjlighet att värma din medhavda mat och brygga kaffe. Det är oftast bra att äta lite lättare i samband med meditationerna.

Din investering för dagen är 500 kr.

**För mer information, kontakta Jonny 0709-160777**