



Meditation I Am / selvindsigt

I marts måned fik jeg en stor gave - meditationen I Am - en meditation, der har en dybde og bredde, der gør det muligt at finde tilbage til *din* oprindelige essens.

Efter at have arbejdet med den i 8 måneder, har jeg nu fundet formen og er hermed parat til at videregive den. I Am meditationen udkommer 1. kvartal næste år.

I Am er en dyb meditation, hvor du via åndedrættet finder dit indre stilheds rum og herfra arbejder individuelt med *dine* kvaliteter i de enkelte chakraer - også thymus - via lyd og intuitive malerier.

Første gang bliver du guidet ind i I Am meditationen og finder *dine* chakraers kvaliteter. Disse udtrykkes samlet i et maleri. Du vil her udtrykke det fundament, du står på lige nu.

Anden gang arbejder vi med rodchakraet, der udtrykkes i et maleri. Tredje gang hara etc.

Tiende og sidste gang udtrykkes det samlede indtryk af kvaliteterne og balancen mellem de 8 chakraer i et overordnet maleri, og vi vil her se på sammenhængen i det billedlige forløb.

Hele forløbet vil give dig mulighed for at finde ind til din oprindelige essens - hvem er du - genfinde din kraft og styrke og være dybt forankret i dét, der er lige NU.

**Forløbet starter torsdag den 10. januar kl. 18 - 21
kr. 350 incl. materialer, kaffe, te og kage**

Efterfølgende datoer i 2008:

Januar *onsdag* 30. Februar *tirsdag* 19. Marts *torsdag* 13. April *torsdag* 3. og 24. Maj *torsdag* 15. Juni *onsdag* 4. og 25.

Sidste gang bliver enten *onsdag* 16. juli eller *onsdag* 6. august.2008.

Du binder dig for hele forløbet. Ved tilmelding indbetales kr. 1050. efterfølgende betales kr. 350 hver gang. De 3 sidste gange er således betalings frie.

Fundamentet for denne meditation er meditations cd'en Chakra lyd- og farvehealing. Se evt. www.sannemarie.dk under salg. Dette er dog IKKE en forudsætning for deltagelse.

Tilmelding ved indbetaling af kr. 1050,- Nordea 2103 5065631107
senest den 27. december 2007.

Kærlig hilsen
Sannemarie
Roskildevej 51, 1.-5 Frederiksberg

Tlf. 29 27 74 10 / info@sannemarie.dk