



Pauserum med syngeskåle-meditation

Fredag d. 12. februar har du mulighed for at deltage i et lidt anderledes Pauserum, hvor vi får besøg af Robert Skovmose Christensen, som tager sine syngeskåle med og akkompagnerer pauserummet med det, han kalder en 'stilhedsconcert' med lyde fra syngeskåle, gongs og klokker.

Om Pauserum:

Pauserum er et rum, hvor vi udforsker stilheden og langsomheden. Vi arbejder med åndedrættet, vi arbejder med forskellige former for meditationer og afspændingsøvelser, og vi arbejder med lette yogaøvelser.

Kodeordet for Pauserum er at give dig selv mulighed for blot at være og lade sindet falde til ro. Sindet er selvaftbalancerende, og når vi giver os selv lov til at finde ind til det dybe og rolige åndedræt, når vi giver os selv lov til blot at være, så er det som om alle brikkerne falder på plads af sig selv. Lige som du oplader og opdaterer din computer og telefon på samme måde har også dit sind brug for dette. Sindet kan synes flosset, når opmærksomheden for det meste har været rettet udad mod andre mennesker, mod mails, sms'er, telefonsamtaler, arbejdsopgaver osv. I *Pauserum* samler vi sindet, så du ser og mærker mere klart.

Om syngeskålemeditation og om Robert:

Til dette Pauserum fordyber vi os yderligere i en 'stilhedsconcert' med lydene af gongs, syngeskåle og klokker. Det er ikke som sådan at betragte som en koncert, men en mulig åbning ind til en indre ro, hvor du kan slippe stress og forstyrrende tanker, mærke dig selv og komme i kontakt med din indre kraft og potentialer. Du kan fordybe dig i meditation, men du kan også vælge bare at nyde roen og på din egen måde være i et nærvær med lydene fra de smuktklingende og healende instrumenter.

Tid: fredag d. 12. februar, kl. 16.00-18.00

Sted: Aalborg Yogastudio, Vesterbro 18 (Bygningen Fremtiden), 2. Sal.

Pris: 275,- kr.. Tilmelding: kontakt@mettehyldgaard.com eller på mobilnr. 2613327

Du har også mulighed for om lørdagen at booke en tid hos Robert til klangmassage.

Om Klangmassage:

Klangmassage udføres med lyde fra syngeskåle, som placeres på og ved siden af kroppen, så lyden fra klangskålene går ned i kroppen. Her kan den smukke lyd forløse blokeringer af både fysisk og psykisk karakter, og behandlingen kaldes derfor ofte for 'massage på celleniveau'. Med de fine vibrationer fra syngeskålene får du en grounding og et kropsnærvær, og behandlingen er for de fleste dybt, dybt afslappende og meditativ. En klangmassage varer ca. en time og koster 500,- kr. Deltager du i Pauserummet får du 100,- kr. i rabat.

Kontaktoplysninger:

Kontakt Robert Skovmose Christensen for klangmassage-behandling i Aalborg lørdag d. 13. februar: posttilrobert@gmail.com eller på tlf. 29923327.