

# Waldesstille

## **Cranio • mitten im Wald**

Wir spüren unsere Verbundenheit mit Himmel und Erde.

Wir erleben unseren Körper und seine Einbettung in die Natur.

Wir lauschen dem Lebensatem, der Langsamkeit und der Stille.

Wir erkunden die Essenzen der craniosacralen Biodynamik.

### **Sonntag, 7. November 2021**

14:00, 15:00, 16:00, 17:00 Uhr

### **Ottilienwald-Hütte Freiburg**

Die **Cranio-Meditationen** dauern jeweils 20 Minuten und finden auf der Erde im überdachten Außenbereich der Ottilienwald-Hütte statt – umgeben von Quelle, Feuer und Wind.

Hocker und Bänke sind vorhanden.

Meditationskissen oder ähnliche Sitzunterlage bitte mitbringen.

**Leitung:** Anke Zillessen

**Kosten:** gratis

**Anmeldung:**

[kontakt@ankezillessen.de](mailto:kontakt@ankezillessen.de)

[www.ankezillessen.de](http://www.ankezillessen.de)