

# Saunieren und Meditieren – Inner Dance

Freitag, 13. November 2020

Saunieren, eintauchen, geniessen

Inner Dance ist eine musikbasierte, geführte Meditation. Du liegst, lauschst der Musik und vor allem - Dir selbst. Inner Dance ist kein aktiver Tanz, sondern der Tanz mit Dir, mit Deinen Energien, Träumen, Emotionen und Gedanken. Du lässt los und vertraust, dass Du Dich in all deinen Formen erfahren darfst. Du stärkst Dein Vertrauen in Deine eigenen Prozesse, Deinen Rhythmus und Deine Erfahrungen.

Eintritt zur Sauna ab 19:00 Uhr

22:00 Uhr Inner Dance in der Jurte

23:30 Uhr Gemeinsame Mitternachtssuppe und Austausch

24:15 Uhr Ende

Für die Sauna mitbringen oder vor Ort mieten

- Grosses Saunatuch
- Duschtuch
- Bademantel
- Badeschuhe
- Wolldecke oder ähnliches, für den Inner Dance damit du dich einkuscheln kannst.

Kosten: CHF 150.00, inklusive Eintritt, Tee und Suppe

Die Anmeldung erfolgt über den Shop der Sauna am See unter [www.sauna -am-see.ch](http://www.sauna-am-see.ch).

Gabriela Wetter begleitet Dich durch den Inner Dance und das Team der Sauna am See sorgt für Dein leibliches Wohl.



Gabriela Wetter liebt es Räume zu erschaffen, in welchen Menschen sich getragen fühlen, wo Begegnungen und Erfahrungen jenseits von richtig und falsch entstehen dürfen. Gabriela arbeitet ausserdem als Event-Managerin, ist diplomierte Stressregulationstrainerin, Circling-Facilitatorin, und bietet Lima Lima für Frauen an, eine sinnlich, sexuelle Körperarbeit aus Hawaii.