



## "Alkuelementtejä" – meditatiiviset Olo-Sointu illat sunnuntaisin 18.10. 22.11. ja 20.12.2020 Era Novassa

**Olo-Sointu illat on pyhitetty alkuelementeille – hiljaisuudelle, hengitykselle, äänelle ja liikkeelle.**

Illat kutovat polun hiljaisuudesta äänien harmoniaan, tietoisuuden sylissä hengityksen voimaan.  
Jokainen ilta on meditatiivinen matka sieluviisauten äänien harmonisessa maailmassa.

**Hiljennymme meditaatioissa, toteutamme hienovaraisia ja luovia energisoivia harjoituksia,  
voimaannumme ääniharjoituksissa.**

Monipuolisten harjoitusten avulla aistimme prana- eli energiakehoa ja saamme kokea kehomme sisäisen energialinjan juurialueelta päälle. Hienovaraiset energiharjoitukset sisältävät myös mudrien käyttöä teeman mukaisesti. Lempeän luova, sisältäpäin syntyvä somaattinen liike vapauttaa kehoa ja johdattaa juurtumaan läsnä olevaan hetkeen.

**Herättelemme nykyhetken harjoitukseen muinaisen elämäviisauden voiman.**

**Illat päättyvät "Sointukylpyyn" joka on äänen resonanssiin perustuva, ryhmälle toteutettava syvärentoutus.**

Äänien harmoninen maailma syntyy soittamalla äänimaljoja, kristallipyramideja, äänirautoja ja kosheja, joiden muodostama äänitila johdattaa kokemaan ajatonta aikaa eli tyyntä syvän hiljaisuuden hetkeä.

Ajattoman ajan kokemisessa keho-mielemme voi löytää sisäisen eheytyksen voiman.

Kaikki illat ovat ainutlaatuisia ja yksilöllisiä kokonaisuuksia, jotka muodostuvat ryhmän energian mukaan.

**Lämpimästi tervetuloa hiljentymään, rauhoittumaan, tasapainottumaan, virkistymään ja voimaantumaan  
kynttilänvalossa pimenevissä illoissa.**

**Paikka:** Era Nova SALI, Kasarmikatu 2,  
00140 Helsinki

**Aika:** sunnuntaisin 18.10. 22.11. ja 20.12.2020  
klo 18 – 19.30

**Ohjaaja:** Jutta Niala, Peter Hess äänimaljamenetidin  
harjoittaja, Reiki Master, Sertifioitu Vijnana  
Joogaopettaja

**Hinnat:** 30€ / kerta, 3 kertaa yhteensä 75€

**Info ja sitovat ilmoittautumiset:**  
**info@sieluolemus.fi**

Ilmoittautumisen yhteydessä saat maksutiedot.

**Äänimaljakuvat:** Peter Hess Institute

  
**Sieluolemus**

[www.sieluolemus.fi](http://www.sieluolemus.fi)

