



Dynamische Meditationen

befreiende Kombination von Stille und Bewegung

Meditationen werden oft mit Stille assoziiert. Es ist jedoch schwierig still zu sitzen, wenn der Verstand ununterbrochen arbeitet und der Körper nicht ruhig bleiben kann. Wir unterdrücken den ganzen Tag Gedanken, Gefühle oder Handlungsimpulse, einfach weil diese Dinge in unserer Gesellschaft oder in bestimmten Situationen keinen Raum haben. Aktive Meditationen sind wunderbar befreiend und reinigend und sie geben uns den Freiraum all das, was sich in Form von Spannungen in Körper und Geist angesammelt hat, auszudrücken, zu fühlen.

Mithilfe der dynamischen Meditationen nach Osho werden Bewegung, Ausdruck und Stille in verschiedenen Phasen miteinander verbunden. Sie ermöglichen uns loszulassen, zurück in den Moment, in den Körper, in die Verbindung mit uns selbst zu kommen und die Schönheit und Freude des Lebens im Hier und Jetzt zu erkennen und zu genießen. Wir kommen mit unseren essentiellen Qualitäten wie Liebe, Stille, Freude, Kreativität, Sensibilität, Verspieltheit und Achtsamkeit in Kontakt.

Die dynamischen Meditationen können bei der Integration von inneren Prozessen oder Veränderungen unterstützen und uns helfen aus einer stagnierenden Situation zurück in unsere ureigene Kraft zu finden.

Im Kurs machen wir nach einfachen Aufwärmübungen eine der dynamischen Meditationen: Kundalini Meditation, Chakren Meditation, Mandala Meditation, Nataraj Meditation, 5 Rhythmen Tanz nach Gabriele Roth.

Danach schließen wir den Abend mit einer kurzen Austauschrunde.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen, eventuell eine Trinkflasche, Socken und ein T-Shirt zum Wechseln. Eine Stunde vorher nichts essen bzw. nicht zu viel trinken.

KEINE VORKENNTNISSE ERFORDERLICH

Samstag, 9.12.23, 13.1., 10.2., 9.3., 13.4.24 von 17-18.30h

Beitrag pro Abend: 15 - 20 €

Um Anmeldung wird gebeten!

<https://www.freier-atem.at/kontakt>

oder per Telefon/Whats app: 0660 28 99994

Claudia Weber, Atem- und Körpertrainerin