

Moving for Being Dance in Meditation

Datum: **11.05.2019 - 12.05.2019**

Preis: **125,00 €**

» [Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

Seminarbeschreibung

Wir werden uns bewegen, tanzen und aus der dem Körper innewohnenden Intelligenz schöpfen. Dieses Ein-tauchen in die Bewegung ist eine experimentelle Gelegenheit, durch den Körper zu lernen und meditative Ansätze zu vertiefen.

Indem wir den ganz natürlichen Ausdruck von Bewegung und Berührung nutzen, lernen wir die Sprache des eigenen Körpers – Sinneseindrücke, Gefühle und Bilder – kennen.

Wir lernen, ganz im Körper zu bleiben, seinen Impulsen, Instinkten und unserer unschuldig gebliebenen Natur zu vertrauen. Wir setzen dieses spielerische und staunende Herangehen als Gegenpol zu Technik und Konsum unserer Zeit, in der wir unsere natürliche Intelligenz oftmals übergehen.

Wir werden gelernte Konzepte über unseren Körper loslassen und erkennen, wie sehr diese veralteten Glaubens-sätze die Vorstellung von unserem Körper bestimmt und auch andere Lebensbereiche – physisch, mental, spirituell – beeinflusst haben. Unser Fokus wird sein, eine gesündere, respektvollere und freundlichere Beziehung zu unserem Körper und zu uns als Mensch aufzubauen.

Indem wir Stille kultivieren und auch die Pausen umarmen, werden wir fähig, wahrzunehmen, unsere Vertikalität wieder zu bewohnen und sie auszurichten und auszubalancieren. Das offenbart uns einen neuen Überblick, weitet unser Bewusstsein und versetzt uns in die Lage, weniger hart zu uns sein und mehr auf uns acht zu geben.

Wenn wir mehr Bewusstsein in unseren Körper, die Zellen, das Gewebe und die Flüssigkeiten bringen, wird Ganzheit wieder hergestellt. Es entsteht Raum für Bewegung, Atmen und Tanz aus der tiefen, inneren Stille des Körpers.

Auf diese Weise mit dem Körper zu meditieren, hilft dabei, unsere Aufmerksamkeit umzuschulen. So kann der Körper als Quelle für Kreativität, Inspiration und unser Sein in der Welt gesehen werden.

Wenn wir uns durch ein verändertes Körperbewusstsein diesen neuen Dimensionen des Seins öffnen, wird unser Vertrauen gestärkt, uns mehr und mehr vom Tanz des Lebens führen zu lassen.

Offener Abend

11. Mai 2019, 20:30 Uhr, 25 €