

## Happy Cells – Presence in Movement

### Somatic Movement, Natural Dance and Embodied Meditation

Datum: **27.12.2019 - 28.12.2019**

Anzahlung 100,00 €

Preis: **240,00 €**

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

#### Seminarbeschreibung

Zellen sind die Quelle des Lebens, sie sind intelligent und ganz natürlich auf Gesundheit ausgerichtet. In diesen Tagen wollen wir uns der Weisheit der Zellen erinnern und uns bewusst machen, dass unser Körper unser bester Freund ist. Dazu nutzen wir die Sprache der Sinne, Bewegung, Berührung und Stille.

Wenn wir einen Gang runter schalten, unseren Körper in der Bewegung und in der Meditation wahrnehmen können, bekommen wir auch ein Gefühl für die einfallreiche Kreativität der Zellen. Wir machen uns auf den Weg, den Plan zu erkunden, den Zellen als physische und psychosomatische Ressource anwenden. Das ist mehr eine spannende Entdeckungsreise als ein kognitiver Prozess, auf der wir unsere angeborenen Qualitäten erspüren und ein Gehalten- und Verbundensein erfahren. Wir nehmen Raum, Grenzen und Übergänge sowie die Unterstützung durch die Erde wahr.

Das zelluläre Bewusstsein wirkt sich darauf aus, wie wir uns bewegen, unsere Umgebung, uns selbst und andere wahrnehmen. Die pure Freude, sich zu bewegen, erwacht und wir erfreuen uns an den tanzenden Zellen – wie sie den Körper von innen heraus bewegen.

Unsere Zellen wurden von der Umgebung, in der wir leben, programmiert (Epigenetik). Manches davon ist hilf-reich und manches ist ungesund. Sobald wir uns mit dem zellulären Bewusstsein und unseren angeborenen Ressourcen verbinden, entstehen Alternativen und wir haben die Wahl, unbrauchbar gewordene Verhaltens-muster durch passendere zu ersetzen. Wir nehmen wieder Teil am Tanz des Lebens.

Tanz ist verkörperter Geist und Meditation ist der Weg.

**Alternativ:** auch 4 Tage [buchbar](#), 27. - 30.12.2019

Dieses Seminar ist am 27.12. direkt beim Check-In buchbar

**Preis:** 240 €

Beginn am 1. Tag um 10:00 Uhr