

## Hara – die stille Kraft aus der Mitte

### Ein Neustart für Körper, Geist und Seele

Datum: **30.09.2021 - 03.10.2021**

Leitung: **Anando Würzburger**

Preis: **525,00 €**

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

### Ansprechpartnerin

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

[lamhita@oshouta.de](mailto:lamhita@oshouta.de)

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

### Seminarbeschreibung

Die Energieverteilung im Bauch und der Fluss der Bauchatmung sind ein Spiegel für unser körperliches und psychisches Wohlbefinden und eine Basis, um Stress über den Nervus Vagus zu regulieren.

Spannungsmuster entstehen durch mangelnde emotionale Verarbeitung und Konditionierungen, die uns von unserem natürlichen Bauchgefühl abschneiden. Der Bauch, das Hara, so sagt man in Japan, ist unsere eigentliche Mitte und nicht der denkende Verstand. Hier liegt die Quelle unserer Vitalität und Lebenskraft.

Im Hara vereinen sich die entspannte Lebendigkeit und das Selbstvertrauen eines Tigers mit der Bewusstheit eines Buddhas. Dies gibt uns Klarheit, um aus der Mitte heraus zu leben und zu handeln. Durch bewusste Berührung und Energiearbeit klären wir im ganzen Körper und in der Psyche das, was uns auf dem Weg zu unserer natürlichen Quelle behindert. Wenn wir wieder in Kontakt mit unserem Bauch sind, spüren wir uns und unsere Bedürfnisse besser und können uns so annehmen wie wir sind.

Diese Reise wird begleitet von zentrierenden Meditationen, Hara-Atmung, Hara Awareness Massage und energetischen Hara-Übungen aus dem Zen-Bogenschießen. Sie kräftigen unsere Mitte, zentrieren und erden uns.

Dieser 3-tägige Prozess ist wie ein Neustart für unseren gesamten Organismus.

## **Inhalte**

### **Hara - der Sitz des Willens**

Eine Weisheit aus dem Kung Fu sagt: „Weich überwindet hart, schwach überwindet stark.“ In diesem Abschnitt erforschen wir den scheinbaren Widerspruch von Verletzlichkeit und Stärke und entdecken eine sanfte Kraft, die, wie Laotse es nennt, aus der Weichheit des fließenden Wassers entsteht.

- Wiederherstellung des Gleichgewichts in den Ebenen von Denken, Fühlen und Sein, die sich in der energetischen Verteilung im Bauch widerspiegeln
- Hara Awareness Massage an Bauch, Rücken, Becken, Füßen und Wirbelsäule
- Katsugen Undo nach Haruchika Noguchi – spontane Bewegung aus der Mitte: Lösung tiefliegender Spannungen im Nervensystem, den Muskeln und Faszien
- Achtsame Berührung und Bewusstseinslenkung durch Kommunikation,
- Öffnung der Bauchatmung

Dieses Seminar ist zu Kennenlernen der Arbeit und zugleich der Beginn der Ausbildung zum/r Hara Awareness® MassagePraktikerIn .

[Ausführliche Beschreibung](#)