

Dance This

Tanz und Meditation

Datum: **23.03.2018 - 25.03.2018**

Leitung: **Subhi K. Mair**

Anzahlung 100,00 €

Preis: **160,00 €**

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

Seminarbeschreibung

Dieses Wochenende voller Tanz und Meditation ist für alle, die über Bewegung und Stille wieder in ihren Körper, in ihr Herz und in ihre Mitte kommen wollen. Seit Urzeiten sind Tanz und Meditation Techniken, um wieder eins mit sich selbst, der Existenz und dem Göttlichen zu werden.

Dance This basiert auf freiem Tanzen. Du hast Raum und Zeit aus deinem Inneren heraus zu tanzen.

Erlaube deinem Körper, sich zu bewegen, wie er es braucht und es sich gut anfühlt. Der Körper hat eine tiefe Weisheit und wenn du ihn lässt, befreit er sich und aktiviert alle Selbstheilungskräfte und Transformationsprozesse.

Tanzen lebt alle Gefühle; heiße sie willkommen. So können sich emotionale Blockaden lösen und dein Herz kann sich wieder öffnen.

Verschiedene Osho Meditationen, mit Phasen von Bewegung und Stille, lehren dich, aufmerksam nach innen zu schauen und bewusst wahrzunehmen, was ist. Dies kann deine Präsenz stärken, so dass du wieder mit deiner Essenz in Berührung kommen kannst und offen und geerdet für die Wellen des Lebens bleibst.

Tanz und Meditation können dir ein gesundes Bewusstsein für deine inneren Qualitäten, sowie ein tiefes Mitgefühl für dich selbst und andere lehren.

Offener Abend: 23. März 20.30 Uhr, 20 €