

AUM Meditationstag

Emotionen als Tor zur Freiheit

Datum: **10.10.2020**

Leitung: **Anja Yaari Laudowicz-Bodi**

Preis: **90,00 €**

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

Seminarbeschreibung

Emotionen sind Ausdruck unserer Lebensenergie. Im Laufe unseres Lebens haben wir gelernt, einige von ihnen zurückzuhalten, und haben sogar verlernt, sie wahrzunehmen. Wir leben auf „Sparflamme“. Häufig macht sich regelrechte Angst vor Emotionen breit.

Wir können diesen Weg umkehren. Indem wir Stück für Stück unsere Emotionen erkennen, wahrnehmen, ausdrücken, loslassen und sie von den zudeckenden Geschichten befreien, finden wir zurück zu sprudelnder Lebendigkeit in jeder Zelle unseres Körpers. Dann gibt es keine Unterteilung mehr in „gute“ und „schlechte“ Gefühle. Wir erkennen sie lediglich als verschiedene Facetten unserer Lebensenergie und bekommen wieder ein Gespür für unsere Essenz, den wahren Kern in uns, der jenseits aller Emotionen existiert.

Mit Partnerübungen, Körperarbeit und Elementen aus verschiedenen Meditationen, zum Beispiel der AUM-Meditation, werden wir uns auf eine Forschungsreise begeben, uns von nicht mehr benötigten Beschränkungen befreien und das Leben feiern.

AnsprechpartnerIn

Amalin, amalin@oshouta.de
