

## Meditationen, Vorträge und Tanzen Online

### Meditation

In der Meditation wird das Tun durch Loslassen und Zulassen ersetzt. Der Lärm, auch der unserer Gedanken, wird allmählich zur Stille.

In der Meditation erkennen wir die Tatsache an, dass unser Leben sich von Moment zu Moment entfaltet. Sie bezeugt, dass der jetzige Augenblick, der einzig wichtige ist und die einzige Gelegenheit, um wach, bewusst und präsent zu sein.

Meditation macht die Priorität des Seins gegenüber dem Tun geltend. Es ist ein liebevolles Annehmen der Dinge, wie sie sind.

Wenn wir Meditation praktizieren, verlassen wir allmählich die Verstrickung in unserem unbewusstem Tun und brauchen immer weniger Geschichten darüber erfinden, wer wir sind, was unsere Bestimmung sein könnte oder welche Empfindungen wir haben.

Wir können uns immer mehr auf den jetzigen Augenblick einlassen, ob er sich nun angenehm, unangenehm oder neutral anfühlt.

Meditation besteht daraus, alle Gedanken an ein „Ich“, das „meditiert“, oder dass es einen Ort oder Zustand anzustreben gilt, den man erreichen muss, loszulassen und einfach nur zu sein.

### Termine

Alle zwei Wochen 07.30 – 08.00 Uhr (Mo)  
Alle zwei Wochen 20.00 – 20.30 Uhr (Mi oder Do)  
1x im Monat mit „Offenem Raum“ 19.00-20.30 Uhr (Mi oder Do)

### Kosten

30 Minuten: 5,00 € (über 10er-Karte) bzw. 6,00 €  
90 Minuten: 10,00 € (über 10er-Karte) bzw. 12,00 €

### Meditation trifft Rhythmus

Rhythmus, Tanz und Bewegung können uns den Raum eröffnen, die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment zu bringen. Indem wir uns bewegen, gelangen wir auf eine körperliche und instinktive Ebene.

Unser Kopf wird frei, wir beginnen unserem Körper und seinen Impulsen zu vertrauen. Unser Körper und unser Tanz leiten uns. Wir landen dort, wo wir Verbindung haben zu unserem Energiepotential und zu unserem kreativen Ausdruck.

Wir tanzen in 5 Rhythmen und beginnen / enden mit einer kurzen Meditationsphase.

Es ist erstaunlich, wie gut das gemeinsame Tanzen auch per Computer geht. Wir nutzen dafür Zoom. Wenn Du Interesse hast, schreibe oder rufe mich an.

### Termine

Alle zwei Wochen 07.00 – 07.30 Uhr (Di)  
Alle zwei Wochen 20.00 – 20.30 Uhr (Di)

### Kosten

5,00 € (über 10er-Karte) bzw. 6,00 €

### Vortrag

Der Vortrag dauert ca. 20 Minuten und beleuchtet ein spezielles spirituelles Thema. Nach einer anschließenden 20-minütigen Meditation gehen wir über das Gehörte gemeinsam in Austausch.

Gerne kannst Du mir eine Mail zusenden, wenn Dich ein bestimmtes Thema (z.B. das Ego, Loslassen, Liebe) besonders interessiert, Dich anregt, berührt oder Dich stagenieren lässt.

### Kosten

16,00 € (über 10er-Karte) bzw. 20,00 € (8,00 € nur Aufnahme)