

## Meditationen, 5 Rhythmen Bewegungs-Meditationen Online

### Meditation

In der Meditation wird das Tun durch Loslassen und Zulassen ersetzt. Der Lärm, auch der unserer Gedanken, wird allmählich zur Stille. Wir erkennen, dass unser Leben sich von Moment zu Moment entfaltet. Der jetzige Augenblick ist der einzig wichtige und die einzige Gelegenheit, um wach, bewusst und präsent zu sein. Meditation macht die Priorität des Seins gegenüber dem Tun geltend.

Wenn wir Meditation praktizieren, verlassen wir allmählich die Verstrickung in unserem unbewusstem Tun. Wir können uns immer mehr auf den jetzigen Augenblick einlassen, ob er sich nun angenehm, unangenehm oder neutral anfühlt.

### Termine

2x im Monat 07.30 – 08.00 Uhr (Mo)  
 1x im Monat: am Abend (Mi oder Do)

### Kosten

30 Minuten: 6,00 € (über 10er-Karte) bzw. 7,00 €

### Mit geführten Meditationen durchs Jahr

In den Rauh Nächten, die vom 25.12. bis zum 05.01. stattfinden, ist jede Rauh Nacht mit einem Thema einem Monat zugeordnet. Damit wir uns im Laufe des Jahres wieder mit den Themen der Rauh Nächten verbinden können, biete ich in jedem Monat eine entsprechende geführte Meditation an.

Die Uhrzeit gebe ich frühzeitig bekannt

Wurzel	30.01.2023
Höheres Selbst	14.02.2023
Herzöffnung	02.03.2023
Auflösung	17.04.2023
Freundschaft	16.05.2023
Reinigung, Klärung	26.06.2023
Vorbereitung auf das Neue	19.07.2023
Geburt	07.08.2023
Segen	18.09.2023
Neuorientierung	05.10.2023
Dankbarkeit	02.11.2023
Bereinigung	18.12.2023

### Kosten

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 Monate 07.00 – 07.30 Uhr (Di)  
 Alle zwei Monate am Abend (Di)

### Kosten

6,00 € (über 10er-Karte) bzw. 7,00 €

### Bewegungs-Meditationen

Durch spezielle Bewegungs-Meditationen aus dem Qi Gong u.ä. kommst Du mit bestimmten Körper-Energien in Kontakt. Jede Bewegungs-Meditation ist einem bestimmten Thema zugeordnet wie z.B. Aktivierung der Herzenergie oder Dankbarkeit.

### Termine

1x im Monat: am Abend

### Kosten

6,00 € (über 10er-Karte) bzw. 7,00 €