TANZE DEINE SEELE

WAVE (FIVE PHASES DANCE) – MEDITATION – CHANTEN

Das eigentliche Ziel von Meditation ist das Denken zum Schweigen zu bringen und der schnellste Weg dorthin ist, mich zu bewegen. (Gabriele Roth)

Menschen auf ihrem spirituellen Weg erfahren oft, dass es Ihnen schwerfällt, im Augenblick zu sein und das Denken zum Schweigen zu bringen. Tanz und Bewegung sowie Singen können uns den Raum eröffnen, die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment zu bringen und die innere und äußere Wirklichkeit direkt wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Indem wir uns bewegen, gelangen wir auf eine körperliche und instinktive Ebene. Unser Kopf wird frei und wir beginnen unserem Körper und seinen Impulsen zu vertrauen. Unser Körper und unser Tanz leitet uns.

Sei stark und begib dich in deinen eigenen Körper,
denn damit stehst du auf einem festen Grund.
Bedenk es wohl, mein Herz: Geh nicht woanders hin.
Lass alle Träumereien fallen und halte dich unerschütterlich an das, was du bist. (Kabir)

Ein weiterer wichtiger Aspekt des Seminars ist die Praxis der Meditation in der Tradition von Zen und Mystik. Der Schlüssel dieses Weges liegt in der Qualität der Aufmerksamkeit, die wir jedem Moment entgegenbringen. Ein reines, urteilsfreies Wahrnehmen der Moment-zu-Moment-Erfahrung hilft uns zu sehen, was in unserem Geist geschieht, ohne dies zu verändern oder zu zensieren. Wir sind mit allem verbunden, was immer auch gerade jetzt geschieht.

Termin:	29.11.2026 (Sonntag, 09.45 – 16.30 Uhr)
Ort:	Riedstr. 2, Darmstadt
Kosten:	85,00 €
Leitung:	Andreas Müller (vormals Neimcke)

Andreas Müller (Jhrg. 1963), ausgebildet in transpersonaler Psychologie, Achtsamkeit, NLP und Coaching, leitet seit 1990 Seminare. In den letzten Jahren ist der Weg der Spiritualität für ihn immer wichtiger geworden. Sein Ziel ist es, Menschen auf dem Weg zu begleiten, mehr ihre eigenen tiefsten Wünsche zu leben

Teilnehmendenzahl: 6-16

Kursinhalt

- Tanz (Wave – Five Phases Dance)
- meditatives Singen (Mantren)
- Meditation (2x ca. 20 min) in der Tradition des Zen und der christlichen Mystik
- Austausch zu spirituellen Themen und Reflexion

Zielgruppe

- Menschen, die einen spirituellen Weg schon gehen oder die Sehnsucht verspüren, diesen zu gehen.
- Menschen, die neugierig sind, wie sich Spiritualität im Leben integrieren lässt.
- Menschen, die Lust haben, zu tanzen und sich zu bewegen

MCT | Andreas Müller | Hirnsberger Straße 52 | 83093 Bad Endorf
0179-5247813 | info@meditation-coaching-training.de
www.meditation-coaching-training.de