Herzchakra-Bewegungsmeditation

Vor Jahren habe ich diese Bewegungsmeditation kennen gelernt. Nun tauchte sie wieder in meinem Leben auf. Deshalb biete ich im September 2017 die Gelegenheit in diese wundervolle, bewegte und doch einfache Herzchakrameditation einzutauchen.

Daten

- 05.09.2017 (Dienstag) und/oder 06.09.2017 (Mittwoch)
- 12.09.2017 (Dienstag) und/oder 13.09.2017 (Mittwoch)
- 19.09.2017 (Dienstag) und/oder 20.09.2017 (Mittwoch)
- 26.09.2017 (Dienstag) und/oder 27.09.2017 (Mittwoch)

Zeit

09.00 bis 10.00 Uhr

Ort

Bewegungsfreiraum Ebnat-Kappel oder im dazugehörigen Garten (Anzahl für Teilnehmende ist beschränkt.)

Informationen zur Meditation

Die Bewegungsmeditation beinhaltet drei Teile.

Im ersten und längsten Teil wird ein Bewegungsablauf in verschiedene Himmelsrichtungen zur Musik getanzt. Die erste Phase richtet sich gegen Norden. Die zweite Phase richtet sich gegen Osten und Westen.

Die dritte Phase richtet sich gegen Süden. In der vierten Phase verbinden sich alle Richtungen zu einem Kreis.

Hier ein kurzer Ausschnitt der vierten Phase. Die Bewegungen gehen in alle Himmelsrichtungen.

http://bewegungspaedagogik.ch/wp-content/uploads/2017/08/BewegteMeditation2.mp4
Der zweite Teil dient der Entspannung im Sitzen oder im Liegen. Er wird ebenfalls mit Musik begleitet.

Im dritten Teil kann man sich zu tibetanischen Klangschalenklängen weiter entspannen.

Die Bewegungen sind einfach und es braucht keine Vorkenntnisse.

Preis für den Septemberkurs

- 80.- für 1 x in der Woche
- 150.- für 2 x in der Woche

Beziehung statt Erziehung Kongress 2016

Katharina Walter organisiert den Beziehung statt Erziehung Kongress 2016. Ich freue mich, dass ich Gastsprecherin bei ihr sein durfte.

Am 15. Mai 2016 geht es los. Viel Spass!

Hier geht es zur Kongressseite: Beziehung statt Erziehung