

Meditation in Bewegung

In der Regel dauern die Meditationen eine Stunde. Die Musik ist ein wesentlicher Bestandteil. Jedes Stück ist in verschiedene Phasen eingeteilt, wobei das Ende einer jeden Phase durch einen Gong oder einen anderen Übergang eingeläutet wird. Diese Art der Meditation schenken dir neue Erfahrungen und räumen mit der Vorstellung auf, dass meditieren eine ernste Sache sein muss. Erlebe selbst und komme mit, in diese musisch-freudvollen Welten!

Daten & Ort:

12.Okt / 26. Okt / 09.Nov / 23.Nov 2023 jeweils von 19.45h – 21h
Thun im Soulspace (direkt am Bahnhof)

Bringe bequeme Kleidung & etwas zu trinken mit.
Die letzte Mahlzeit liegt am besten 1 - 1,5 Std. zurück.

Beitrag:

CHF 22.- pro Abend
CHF 80.- für alle 4 Abende

Kundalini Meditation: Schütteln, tanzen, beobachten, still liegen - diese Meditation besteht aus 4 Phasen und verbindet dich mit deiner eigenen Kraft. Dabei bewegt es dich, ohne dass du die / der Bewegende bist. (12. Okt.)

Nadabrahma Meditation: bezeichnet eine alte tibetische Technik. Die Meditation wird im Sitzen durchgeführt und besteht aus drei Phasen. Durch das Summen und die Bewegungen werden beide Gehirnhälften trainiert, zudem wird ein harmonisches Gleichgewicht zwischen Körper und Geist hergestellt. (26. Okt.)

No dimension: Bei dieser kraftvolle Meditationstechnik wird die eigene Lebensenergie unterhalb des Nabels (Hara) zentriert. Sie besteht aus drei Phasen. Jede Bewegung entsteht aus der Körpermitte. Zuerst in alle vier Himmelsrichtungen, dann im Kreis sich drehend, um sich zum Abschluss mit der Erde zu verbinden. (09. Nov.)

Heart Chakra Meditation: Eine Bewegungsmeditation in alle vier Himmelsrichtungen, dabei bewegst du dich aus der Mitte deines Herzens. Sie besteht aus sechs Phasen und ist etwas ruhiger, dafür sehr angenehm. (23. Nov.)

Deine Ekstase ist eine Bewegung auf den Gipfel zu,
deine Meditation ist eine Bewegung in die Tiefe.
Und wenn du einmal beides hast, wird dein Leben zum Fest.

