

Die Magie des Gehens



Gehmeditation in der Natur

Ein steiniger Feldweg, ein moosiges Fleckchen Wald und die frühlingfrische Luft laden dich am Ostermontag ein, eine (vielleicht) neue Form der Meditation zu erfahren.

Im Alltag ist das Gehen meist nur ein Mittel, um von einem Punkt zu einem anderen zu kommen. Gehen ist also eher zweckmäßig und wird von uns selten bewusst wahrgenommen. Achtsames Gehen hingegen hat eine sehr tiefe und heilsame Wirkung. Die Erde unter den Füßen zu spüren und sich über jeden Schritt mit ihr zu verbinden, lässt uns wieder spüren, dass wir eingebettet sind in großen Zusammenhänge des Lebens. Im Wald können wir Kraft tanken und Altes loslassen.

Die Schamanen der Anden sagen, dass wir in der Natur unsere schwere Energie, genannt *Hucha*, abladen können. Diese verarbeitet und recycelt diese Energien und schenkt uns dafür *Sami*, leichte geordnete Energie – ähnlich dem Prozess der Photosynthese. Mensch und Natur profitieren also wechselseitig voneinander, leben im Einklang.

Die Magie des Gehens ermöglicht dir, das (wieder) zu spüren!

Ostermontag, 9:30 Uhr am Buchstein

Treffpunkt: Adolf-Wächter-Straße 14 (Altstadt) – siehe unten

Preis: 15 €

Infos

- Trage Schuhe mit dünner Sohle (z.B. Barfußschuhe) für gutes Spüren der Erde
- Wir meditieren auch sitzend im Wald, dafür bringe möglichst eine kleine geeignete Unterlage mit (z.B. alte Decke oder Handtuch und Yogablock oder Meditationskissen)

Anmeldung

über die Internetseite, telefonisch oder per What's App (0178-2380077)

