

## Kontakt



*Nina Strauch*

Beratung & Coaching

**Nina Strauch, M.A.**  
Coach (IfAP) | TrueVoice®- Trainerin

0176 57 87 07 84  
mail@nina-strauch.de  
www.nina-strauch.de



# MediMove

Meditation mal anders

Du würdest gerne fokussierter sein, mehr im Hier und Jetzt ankommen – ganz bei dir sein? Aber dein Körper ist unruhig? Du hast es bereits vergeblich mit Meditation im Sitzen versucht? Vielleicht ist dann „MediMove – besser meditieren in Bewegung“ für dich die passende Alternative.

*Nina Strauch*

Beratung & Coaching

## Meditation mal anders

In unserer komplexen und unübersichtlichen Welt ist unser Gehirn ständig damit beschäftigt, zu analysieren und zu sortieren: Die Gedanken kreisen und selten finden wir Frieden und Ruhe. Langfristig führt dies zu tiefer Erschöpfung und dem Verlust der Verbindung zu uns selbst und anderen. Eine regelmäßige Meditationspraxis kann hier zum Anker werden. Aber warum meditieren dann nicht schon längst alle Menschen täglich? Ein Grund ist sicherlich, dass die reine Sitz-Meditation nicht für jeden passend ist. Du kennst das? Dann ist vielleicht ein alternativer Meditationsansatz einen Versuch wert:

## MediMove – besser meditieren in Bewegung

Mach Bewegung nicht zum Feind, sondern zum zentralen Element deiner Meditationspraxis. Dabei folgen wir nicht vorgegebenen Bewegungsabfolgen, sondern den Bewegungsimpulsen unseres Körpers. In achtsamer Präsenz spüren wir hin zu dem, was unsere Muskeln, Gelenke und Sehnen machen wollen. Im Alltag blenden wir unseren Körper häufig aus, oder geben ihm vor, was er zu leisten hat. MediMove dreht die Herangehensweise um: Wir überlassen unseren Zellen das Steuer und folgen in meditativer Bewusstheit.

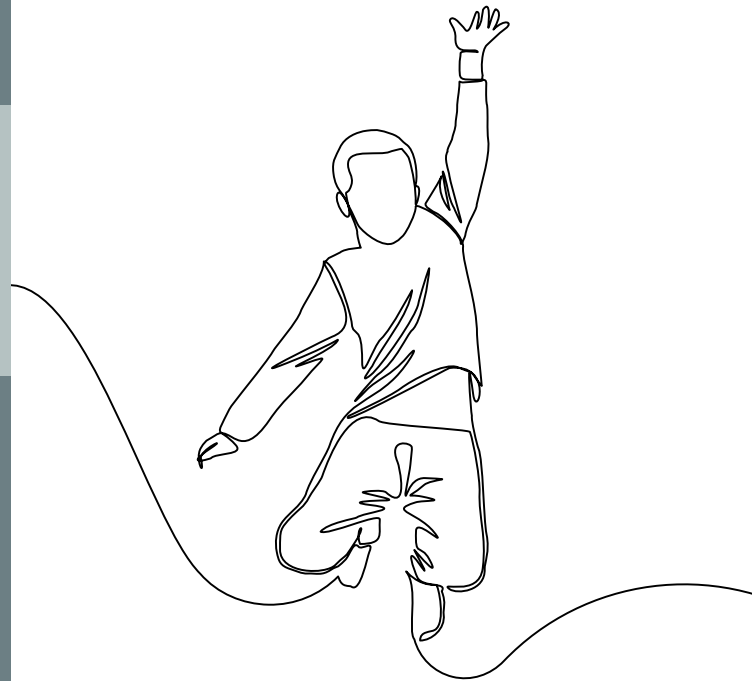
### Ganz im Moment

Die Meditation in Bewegung kann von Musik begleitet werden. Die Klänge und Rhythmen unterstützen und vertiefen dabei den Prozess. So finden wir in eine Art Flow-Zustand, der Gedanken und Alltagsthemen in den Hintergrund treten lässt. Nach und nach stellt sich so ein entspannter, meditativer Schwingungszustand ein.

Es ist ein Gefühl der tiefen Verbundenheit, den Körper in der Bewegung zu erfahren und seine Energie zu spüren. So sensibilisiert sich die eigene Körperwahrnehmung und häufig lösen sich auch Spannungsschmerzen im Körper. Die Beweglichkeit des Körpers erhöht sich.

### Für jedes Alter

Körperliche Einschränkungen sind dabei kein Hindernis, das Üben im Stehen wie im Sitzen hat eine gleichwertige Qualität. Diese Praxis kann sogar im Liegen in der Vorstellung geübt werden, so können auch schwerkranke Menschen davon profitieren.



### Du möchtest MediMove mal ausprobieren?

Schnupper-Termine: Stets aktuell auf meiner Homepage  
[www.nina-strauch.de/kurse-und-retreats](http://www.nina-strauch.de/kurse-und-retreats)

Wo: Praxis Tiller, Noppiusstr. 12, 52062 Aachen

Dauer: 60 Min.

Kosten: 20,00 €

Maximale Teilnehmeranzahl: 12 (Vor Anmeldung)