

Individuellen Gang zum Eigenbewusstsein

- **Ambition oder Wunsch**
- **Wettkampf oder Evolution**
- **Fitness oder Wohlsein**

Hast du noch keine Meditationserfahrung? Eine einfache Technik ist da für dich.

EMPFOHLENE ERFAHRUNGEN

Es handelt sich um einen Einzelgang, um die Wahrnehmung seiner Person zu verbessern und an die Innenschönheit und –freude anzuknüpfen.

Folgende Grundkonzepte möchten wir experimentieren, und zwar wir wollen mit dem Gehirn aber hauptsächlich mit Herzen-Gefühl-Haut verstehen, wie nützlich, schön und vital sei, Wunsch Evolution und Wohlsein auszuwählen und wie schädlich, hässlich machend und sterblich sei, Ambition Wettkampf und Fitness auszuwählen.

Zusammen werden wir die spirituelle Bewegung (Meditation) sowie die physische Bewegung durch echten Kontakt mit der natürlichen Umwelt ausprobieren. Unser Ziel ist dabei, die Wohlsein-Spirale zu erleben.

Wir schlagen folgende theoretischen und praktischen Erfahrungen vor:

- der physische Kontakt als Wohlsein-Vehikel
- die bewusste Bewegung erzeugt Wohlsein
- auf den Körper hören für bewusste Bewegung
- Beziehung und Informationsaustausch zwischen Körper, Geist und Seele
- die Mantras zur bewussten Bewegung
- wie wirkt die Meditation auf die Bewegung?
- wie wirkt die Bewegung auf die Meditation?

Im Laufe des Kurses werden wir kurze Spaziergänge – Leichtrennen – Barfuß-Erfahrungen ausprobieren.

Preis abzustimmen auf Basis des entschiedenen Ganges, der miteinander im Laufe eines kostenlosen Vorerkenntnistreffens festgelegt wird.

Kurs auf ITALIENISCH gehalten - verfügbar auf Englisch unter Vorausmeldung