**Bewusstsein-Labor: week-end**

**Von Freitagabend bis Sonntagfrühnachmittag - Max 12 Teilnehmer**

**ERFAHRUNG DES KONTAKTES HAENDE-FUESSE-KOERPER VS BODEN-LUFT-SONNE**

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

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

**PROGRAMM**

Freitagabend geht‘s los mit dem Kennenlernen. Gleich danach experimentieren wir eine geführte Meditation mit “vereinfachter” Technik, um eine passende Energieeinigung zu erreichen, die bei Gruppenerfahrungen sehr wichtig ist. Die „vereinfachte“ geführte Technik ermöglicht zugleich die Teilnahme diesem Labor auch jenen, die keine Meditationserfahrung noch haben.

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.

Wir werden ansehen, wie die spirituelle Bewegung (Meditation) und die physische Bewegung (vor allem, wenn durch echten Kontakt mit der natürlichen Umwelt unterstützt) die Wohlsein-Spirale und demnach unsere Evolution starten lassen. Folgende theoretischen und praktischen Erfahrungen werden uns helfen, dieses Konzept tiefer zu verstehen:

* 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 Euro 300**

* *Kurs auf ITALIENISCH gehalten - verfügbar auf Englisch unter Vorausmeldung*

*Deutschsprachige Hilfe morgens und abends verfügbar*

* *Frühstück frei - auf Wunsch*
* ***Kostenlose Gastfreundschaft*** *möglich – „Biwakstil“-Unterkunft*
* *Möglichkeit, Mahle alle zusammen mit spendierten Zutaten vorzubereiten*