

Aktive und körper-orientierte Meditationen

Für westliche Menschen ist es kaum möglich sich einfach nur hinzusetzen und zu meditieren ohne dass Kopf und Verstand hyperaktiv werden. Daher haben große Meister verschiedene Meditationsformen entwickelt bei denen zunächst der Körper aktiv bewegt wird, um Kopf und Verstand zu beruhigen. Nach aktiver Körperarbeit kann meditative und rezeptive Stille deutlich leichter erreicht werden als ohne Körperarbeit.

Folgende aktive Meditationen werden kurz vorgestellt (alphabetisch sortiert):

5 Rhythmen, AUM-Meditation, Chakra Breathing Meditation, Chakra Sounds Meditation, Dynamische Meditation, schamanische Erdungsmeditation, Gourishankar Meditation, Heart-Chakra Meditation, Kali Meditation, Kundalini Meditation, Mandala Meditation, Nataraj Meditation, No Dimension Meditation, Herz & Tonglen-Meditation, Whirling Meditation.



Hugo Becker

Meditationslehrer

Termin:

am 21.Oktober 2023

Uhrzeit von 9 bis 17 Uhr

Seminargebühr: 110.- €

Aktive und körper-orientierte Meditationen

Für westliche Menschen ist es kaum möglich sich einfach nur hinzusetzen und zu meditieren ohne dass Kopf und Verstand hyperaktiv werden. Daher haben große Meister verschiedene Meditationsformen entwickelt bei denen zunächst der Körper aktiv bewegt wird, um Kopf und Verstand zu beruhigen. Nach aktiver Körperarbeit kann meditative und rezeptive Stille deutlich leichter erreicht werden als ohne Körperarbeit.

Folgende aktive Meditationen werden kurz vorgestellt (alphabetisch sortiert):

5 Rhythmen, AUM-Meditation, Chakra Breathing Meditation, Chakra Sounds Meditation, Dynamische Meditation, schamanische Erdungsmeditation, Gourishankar Meditation, Heart-Chakra Meditation, Kali Meditation, Kundalini Meditation, Mandala Meditation, Nataraj Meditation, No Dimension Meditation, Herz & Tonglen-Meditation, Whirling Meditation.



Hugo Becker

Meditationslehrer

Termin

am 21.Oktober 2023

Uhrzeit von 9 bis 17 Uhr

Seminargebühr: 110.- €