

## **Meditation und Energiearbeit**

Diese Seminare sind für Menschen geeignet, die Stille und Bewegung lieben und etwas verändern möchten.

Über den Körper kann die Energie, die in uns ist und ebenso die Energie, die uns umgibt und in der wir leben, wahrgenommen und verfeinert werden.

Diese Sonnabendseminare sind eine Zusammenstellung verschiedener stiller, meditativer Übungen, freier Tanz- und Bewegungsformen, u. a. aus Qi Gong –und Taiji.

Wir wissen, dass ALLES ENERGIE ist in verschiedenster Form:

alle **Materie**, die uns umgibt, wie Häuser, Garten, Autos, alle Gegenstände etc.,

alle **Tätigkeiten**, wie essen, schlafen, träumen, arbeiten, joggen, Kino gehen, telefonieren, fernsehen, Musik hören, tanzen etc.,

ebenso alltägliche **Emotionen** wie lächeln, weinen, lieben, wütend sein, traurig sein, verspielt sein, genervt sein, etc.,

wir verbrauchen Energie, wir bauen sie wieder auf, manchmal haben wir zu viel Energie, manchmal zu wenig oder gar keine.

So dreht sich unser Lebenskarusell manchmal schneller oder langsamer. Aber wir haben die Möglichkeit es zu beeinflussen, wenn wir uns dafür entscheiden:

**Durch das Vertiefen und Verfeinern von Atmung, Vorstellungskraft und Bewegungen wird der Körper energetisch „aufgeladen“. Auf diese Weise öffnet er sich für die feineren Schwingungen, die wir für unser seelisches und geistiges Gleichgewicht benötigen. Partnerübungen geben die Gelegenheit, diese Energie anzuwenden und zu nutzen für sich und den Anderen.**