

Den inneren Raum öffnen

Mittwoch, 17. August - Sonntag 21. August 2015

Sommertage mit Meditation, Gesang und Tanz

mit Susanne Mössinger, Klaus Nagel und Tara Schmidt



So wie die Atembeobachtung oder die Körperwahrnehmung kann auch das achtsame, heilsame Singen und der Meditative Tanz eine Unterstützung der Meditation sein, unseren inneren Raum öffnen und die Achtsamkeitspraxis vertiefen. Es ermöglicht einen Zugang zu dem zu finden, was uns gerade innerlich beschäftigt. All dies darf in den Tagen Platz haben, und wir können mit der ganzen Lebensfülle und Lebendigkeit in uns in Berührung kommen: Mit herausfordernden Themen wie z.B. Trauer, Schmerz und Wut ebenso wie mit Lebensfreude und Unbeschwertheit. Diese gemeinsamen Tage

können uns auf einer tiefen Ebene erreichen und uns damit in einer achtsamen und freudvollen Lebenshaltung unterstützen und bestärken.

Susanne Mössinger und Klaus Nagel singen mit uns Mantren, Chants und eigene, meist deutschsprachige Lieder, die uns nähren und das Herz öffnen. Die Beiden sind Mitglied der „Initiative Singende Krankenhäuser“ und von dieser zertifiziert als SingleiterInnen. Sie haben vielfältige Erfahrung mit der Anleitung von meditativem und heilsamem Singen und singen mit Menschen in Konzerten und Seminaren, auf der Straße, in Kirchen, Krankenhäusern, Kindergärten und Schulen. Die Beiden praktizieren mit der Sangha in Tutzing am Starnberger See. Mehr Info: www.sovielhimmel.de



Tara Schmidt wird uns durch die Meditation des Tanzes anleiten, den Körper wieder neu wahrzunehmen und die Freude an der Bewegung zu entdecken und zu erfahren. Sie hat eine dreijährige Ausbildung in "Meditation des Tanzes - Sacred Dance" bei Friedel Kloke-Eibl abgeschlossen und war einige Jahre lang Mitglied der Kerngemeinschaft des Intersein-Zentrums

In unmittelbarer Nähe des Nationalparks Bayerischer Wald gelegen, eingebettet in die Stille der Wälder und die Beschaulichkeit malerischer Hügelketten, ist das Intersein-Zentrum ein idealer Ort für Rückzug und Kontemplation.

Bitte Schreibzeug und Malsachen mitbringen.

Kursgebühr: 200 €; Kost und Logis: ab 160 €; Ermäßigung möglich

Anmeldung: Intersein-Zentrum; Unterkashof 50; 94545 Hohenau
Tel.: 0049-8558-920 252 / Fax: 0049-8558-920 434; post@intersein-zentrum.de
www.intersein-zentrum.de