

## **AKTIV.MEDITATIONS.WOCHENENDE**

Angefangen haben die aktiven Meditationen Anfang der 70iger Jahre. Die meisten dieser katharsischen (reinigenden) Meditationen und wurden von OSHO, speziell für den westlichen Menschen entwickelt.

Hintergrund dieser Bewegungsmeditationen ist, dass wir westlichen Menschen kaum fähig sind über einen längeren Zeitraum ruhig zu sitzen bzw. zu meditieren. Viele von uns sind innerlich so gestresst, dass länger ruhig sein eher zur Qual wird, denn zur Entspannung führt.

Und das hat sich in der Zeit in der wir heute Leben noch verstärkt.

Darum wurden aktiven Meditationen entwickelt, bei denen es auch darum geht, die inneren Schichten der Unruhe (innere Konflikte, Anspannung, Leistungsdruck ) erst abzubauen, bzw. in den Ausdruck zu bringen, um sich vom Ballast des Alltags zu befreien und zu den dahinter liegenden ruhigeren Ebenen zu gelangen. Dort erst ist Meditation bzw. Innenschau möglich.

Diese Meditationen verwenden wir seit über 25 Jahren in unseren Seminaren sehr erfolgreich.

Das AKTIV.MEDITATIONS.WOCHENENDE beginnt am Freitag um 17 Uhr. Das Wochenende ist offen gestaltet, das heißt du kannst kommen und mitmachen wie und wann du möchtest.

Dieser Ort ist ein Besonderer. Für uns, Alexander von der Saint Charles Apotheke, und den vielen Menschen die diesen Ort schon besucht haben. Wunderbare Feste haben wir dort schon gefeiert. Begeistert, inspiriert, mit einem Lächeln im Gesicht, sprechen diejenigen, die diesen Ort kennen heute noch davon. Eingebunden in die schöne Natur und der Einfachheit des Seins, zusammen mit lieben Menschen, können sich dort alle entspannen und die Tage genießen.

Für das leibliche Wohl wird gesorgt. Majid Abtahi unser Freund stammt aus dem Iran, wohnt auf Mallorca mit seiner Familie kommt zu uns um „persisch“ zu kochen. Alexander stellt das den Wernhart Hof in Prigglitz und diverse Köstlichkeiten aus der Region zur Verfügung. Willi und Eva vom VIDA.LIFE.SEMINAR bieten an den Tagen verschiedene aktive Meditationen an, die seit den 70iger Jahren praktiziert werden und ihre positive und belebende Energie auf Körper, Geist und Seele spürbar wirken.

## **Organisatorisches**

Wir haben ein schönes Matratzenlager im Haus, oder du nimmst dein Zelt oder Wohnmobil mit. In den Landgasthäusern oder Urlaub am Bauernhof in der Umgebung kannst du dir ein Zimmer buchen.

Für den Aufenthalt dort brauchst du einen Schlafsack, bequeme Kleidung und eine Jacke wenn's am Abend frischer wird.  
Für die Tage dort, Übernachtung, Verköstigung, Mediationen etc. bitten wir dich um einen Unkostenbeitrag.

Wir laden dich, deine Familie und Freunde herzlich ein, mit dabei zu sein und freuen uns sehr auf die gemeinsamen Tage. Bitte sende uns eine kurze [Mail](#) ob und wann du kommst.

**Ort: 2640 Prigglitz/NÖ  
Wernhart Hof**

**GPS: 47°42` 17.57 N 15°55` 38.32 E**

Vielen Dank, auf Bald und alles Liebe  
Eva, Willi und Alexander