

## **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 und endet am Sonntag cirka um 16:00 Uhr.

### **Ort und Zeit werden noch bekannt gegeben.**

Vielen Dank und hoffentlich auf Bald!  
Eva und Willi Grasböck