

AKTIV.MEDITATION.WOCHENENDE (sanft) 11. bis 12. Dezember 2021



Ein Wochenende bewegt Körper, Gedanke & Emotion

Körper, Gedanke und Emotion sind untrennbar miteinander verbunden und wirken wechselseitig. Wir sind immer auf allen drei Ebenen präsent. Wenn wir in Verbindung mit uns selbst sind, wenn wir der inneren Natur Raum geben, erleben wir uns als Ganzes. Hier ist die Verbindung zwischen Tamaya und VIDA-LIFE.

Wir freuen uns, daß wir unser Aktiv.Meditation.Wochenende wieder im Tamaya anbieten.

AKTIV.MEDITATION.WOCHENENDE (sanft)

Meditation & Bewegung

Wer von uns hat nicht den Wunsch ruhig und gelassen durchs Leben zu gehen, ausgeglichen in sich ruhend, den Alltag zu bewältigen. In Erkenntnis, dass dies wichtig und erstrebenswert ist, wenden sich viele Menschen der Meditation zu.

Viele von uns sind jedoch innerlich so gestresst, dass länger ruhig sitzen eher zur Qual wird, denn zur Entspannung. Wir wollen Achtsamkeit und Gelassenheit üben, haben aber oftmals das Gefühl auf einem brodelnden Vulkan der Emotionen zu sitzen. Darum wurden diese AKTIVEN MEDITATIONEN entwickelt, bei denen es darum geht, die inneren Schichten der Unruhe, die oftmals Zeichen von inneren Konflikten sein können, erst abzubauen, bzw. zum Ausdruck zu bringen, um sich von diesem Ballast zu befreien und zu den dahinter liegenden ruhigeren Schichten zu gelangen. Dort erst ist Meditation bzw. Innenschau möglich.

Viele diese körperorientierten, katharsischen, sprich reinigenden Meditationen wurden von vielen Meditationsmeistern in den 80iger und 90iger Jahre entwickelt

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

An diesem Wochenende gibt es die Möglichkeit, einige dieser Meditationen kennen zu lernen. Jede ist mit einem Lebensthema verbunden. Persönliche Lebensgeschichten und Gedanken zur Meditation von OSHO, Krishnamurti oder Eckhart Tolle begleiten uns in diesen Tagen.

Inhalte

- den Körper erleben
- sich selbst beobachten
- inneres Gleichgewicht finden
- auf beiden Beinen im Leben stehen
- sich seiner selbst bewusst sein
- Innenschau und Mitgefühl



Zwischen den Meditationen ist ausreichend Zeit für Ruhe, Entspannung und Begegnung. Vor und nach jeder Meditation werden wir Gedanken zur Meditation bzw. zum Leben austauschen.



ORGANISATORISCHES



Beginn Samstag, 11.12. 2021 | 10:00 Uhr
Ende Sonntag, 12.12. 2021 | 16:00 Uhr
Ort | Anreise [Tamaya](#) Sport- und Gesundheitszentrum, 3335 Gaflenz/OÖ

Anmeldung bei kontakt@tamaya.at
oder seminar@vida-life.at

Wochenendbeitrag Euro 190,-
Tagesgäste Samstag Euro 100,-
Sonntag Euro 100,-

Es wird gemäß §19 Abs. 1 UStG keine Mehrwertsteuer berechnet.

Verpflegung

Mittagessen wird auf Wunsch bei einem unserer Gasthäuser aus der Region organisiert.
(Lieferservice)

Es gibt auch die Möglichkeit der Selbstverpflegung

Kaffee & Kuchen gibt es vor Ort

Ayurveda - Porridge gibt es am Sonntag zum Frühstück

Unterkunft & Übernachtung

- Im Seminarraum bei Tamaya € p.P. | Nacht € 15,-
- Im Camper am Parkplatz vor dem Tamaya-Gebäude p.P. | Nacht € 15,-
- Duschen und Toiletten werden von Tamaya zur Verfügung gestellt
- Gästehaus-Bachner | Reservierung www.gaestehausbachner.com

Wir freuen uns auf Dein und Euer Kommen

Eva & Willi mit Elisabeth, Gudrun & Tom