

# AKTIV.MEDITATION.WOCHENENDE.

## Aktiver Weg zur geistigen und körperlichen Ruhe

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.

# AKTIV.MEDITATION.WOCHENENDE

## 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
- Antworten auf die Frage: „Wer bin ich?“
- Inneres Gleichgewicht finden
- Auf beiden Beinen im Leben stehen
- Sich seiner selbst bewusst sein
- Innenschau und Mitgefühl



„...Wenn alle Mühe von dir abfällt, ist plötzlich Meditation da - mit all ihrem Segen, mit all ihrer Glückseligkeit, mit all ihrem Glanz...“

(Osho)

# ORGANISATION

Freitag, 03. bis Sonntag, 05. November 2023

Beginn ist am Freitag, 03. November 10 Uhr

Ende ist am Sonntag, 05. November ca. 17 Uhr

Wo: [www.theorangetree.eu](http://www.theorangetree.eu) | The Orange Tree, Santa Maria

## Preise

**Freitag bis Sonntag inklusive Verpflegung** € 450,- (exkl. 20% Mwst.)

**Tagesgäste inklusive Verpflegung** € 170,- (exkl. 20% Mwst.)

## Anreise von Wien nach Palma de Mallorca

Anreise am Vortag den 02.11 und Abreise am Montag, den 06.11. sind gut über [ryanair.com](http://ryanair.com) zu buchen.

Ein Auto kann am Flughafen gemietet werden, bzw. können wir dich gerne vom Flughafen abholen.

## Übernachtungsmöglichkeiten

Einfache Übernachtungsmöglichkeiten gibt es für € 15,- pro Person und Nacht in der „Orange Tree Academy. Dafür bitte Schlafsack und Schlafmatte mitnehmen.

### ODER

Unterkunft auf [airbnb.com](http://airbnb.com) bzw. [booking.com](http://booking.com) suchen in Santa Maria, Binissalem, Alaró oder Consell

## Kontakt & Anmeldung

Eva Grasböck

Mai: [seminar@vida-life.at](mailto:seminar@vida-life.at)

Tel: +43 (0)677 64238229

**Gerne helfen wir bei der Organisation!**



Bild: Freepik.com