

# **AKTIV.MEDITATION. WOCHE**

Aktiver Weg zur mehr geistigen und körperlichen Ruhe

Beginn: Sa 10 Uhr bis So 17 Uhr

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.

Die aktiven Meditationen wurden für den Menschen von Heute entwickelt. Sie führen durch eine Phase von Bewegung und Ausdruck, bei der sich der/die TeilnehmerIn von festgehaltenem Ballast im Körper befreien kann. Das erleichtert dann den Zugang zur Stille, Achtsamkeit und Entspannung.

An dem Wochenende arbeiten wir mit unterschiedlichen Elementen der Körperarbeit. Wir gehen weg von der Betonung der Einseitigkeit unserer Gedankenwelt, hin zur Lebendigkeit und Akzeptanz des Körpers und der Gefühle.

## **Methoden**

- Bewegungsmeditationen um sich aufzuwärmen und Energie zu aktivieren
- Atemübungen zur Selbstwahrnehmung der eigenen Gefühlswelt
- Bioenergetische Körperübungen - Stärkung der Ausdruckskraft
- Theorieimpulse

Anbei finden Sie vier verschiedene Themen zu „Aktiver Weg zu mehr geistigen und körperlichen Ruhe“



# VIDA-LIFE. BEWEGUNG

**Wer still werden will, muß sich bewegen.**

Bei uns im Westen, wo Menschen gelernt haben ein Leben lang immer aktiv zu sein, fällt es schwer die innere Ruhe und Gelassenheit zu finden.

Darum wurden sogenannte „Aktive Meditationen“ entwickelt, bei denen das Erleben und die Bewegung des Körpers eine Rolle spielen. Meditationen die die Zielsetzung haben, die aufgestauten Spannungen zunächst einmal über den Körper abzubauen, damit es leichter ist, sich später der inneren Ruhe hinzugeben.

## Ziele

- Kennenlernen verschiedener „Aktiver Meditationen“
- Über die Bewegung zur inneren Ruhe finden
- Sich selbst Kennenlernen in der Bewegung
- Die innere Ruhe genießen können
- Freude an der Bewegung finden

# VIDA-LIFE.EMOTION

**In der Gelassenheit kannst du jedes Gefühl als Teil von dir annehmen.**

Viele Menschen sind entweder ihren Gefühlen ausgeliefert oder nicht mehr fähig sie zu spüren. Beides verhindert ein erfülltes Leben mit sich und mit Menschen in ihrem Lebensumfeld. Der Weg zu einem gefühlvoller Leben, mehr Gefühle spüren, mehr Gefühle zum Ausdruck zu bringen geht immer einher mit einer Öffnung und Intensivierung der Atmung.

Tiefes vollständiges Atmen bedeutet: Ich gebe dem Körper die Energie, die er braucht. Ich gebe die Anstrengung, ich gebe die innere Spannung, ich gebe die Gefühle ab. Tiefe Atmung entspannt den Körper, gibt ihm Kraft und setzt Lebensenergie frei.

## Ziele

- Bewegung und Atmung und Ruhe
- Gefühle spüren und ausdrücken
- Energie freisetzen durch tiefe Atmung
- Mehr Mitgefühl entwickeln, sensibler werden
- Gelassenheit und Emotion spüren



# VIDA-LIFE.SINNE

Ob wir unser Leben als sinnlos oder als sinnvoll empfinden, hängt mit der Wahrnehmung unserer Sinne zusammen.

Sinne und die Bedeutung für unser Leben. Wir nehmen unsere Sinne und das was wir sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken wie auch vieles Andere in unserem Leben als selbstverständlich hin. Unsere Sinneswahrnehmung hat mit unserer Offenheit zu tun. Und Offenheit hat mit der Sensibilität, unserem Selbst-bewusst-sein zu tun und das wiederum bestimmt unsere Selbst- und Fremdwahrnehmung. Erst wenn ich mich bewusst öffne, kann ich wahrnehmen, entscheiden, und lebendig dem Leben begegnen. Und so schließt sich der Kreis.

## Ziele

- Den Körper in Bewegung bringen
- Sensibilisieren der Sinne
- Die Sinn(e) bewußt erleben und die Wahrnehmungsfähigkeit stärken
- Bewusster ich selbst sein
- Liebevoller Umgang mit mir und anderen
- Mehr Lebensfreude empfinden

Bitte kontaktieren Sie uns für nähere Information.

Ansprechpartner: Eva Maria Grasböck  
[seminar@vida-life.at](mailto:seminar@vida-life.at)

Oder WhatsApp: +43 (0)677 64238229

# VIDA-LIFE.STILLE

## Sag mir wer du bist?

Um Aspekte der eigenen Person zu entdecken, die mir bisher verborgen blieben, muß ich einen Blick nach innen in die Welt jenseits des Alltäglichen werfen.

Dies gelingt in der Stille der Meditation. Diese innere Ruhe steigert die Sensibilität, wir werden bewusster und feinfühliger der eigenen Person gegenüber und damit auch in der Begegnung mit anderen Menschen. Meditation geht mit der Frage: "Wer bin ich?" einher, und dieser Frage werden wir uns widmen.

## Ziele

- Mehr Sensibilität im eigene Leben
- Innere Ruhe und Gelassenheit finden mit der Frage „Wer bin ich?“
- Anteile der eigenen Person finden
- Wertschätzung sich selbst und anderen gegenüber gewinnen

