

# Body, Mind & Meditation

Aktivmeditationstage

2024

---

Ein Wochenende im Sinne des Körpers, des Geistes und der Meditation. Entdecke die aktive, laute und freudvolle Seite von Achtsamkeit & Meditation.

Ist Meditation langweilig, anstrengend, ruhig? Kann sein - muss nicht sein. In diesen Tagen lernst du die Fülle der Meditation kennen!

In vielfältigen Stunden kannst du unterschiedlichste Herangehensweisen und Methoden erfahren; dich nach innen kehren, Ruhe und Klarheit finden und in dynamischen Stunden schwitzen, dich auspowern und Gefühlen Ausdruck verleihen. Es erwarten dich klassische Achtsamkeitsmeditationen wie Atem-, Sitz- und Gehmeditation sowie aktive Meditationen wie Kundalini Schüttel Meditation oder Dynamische. Themenimpulse und Workshopeinheiten rund um das Thema Achtsamkeit, Meditation und Stressbewältigung runden das Programm ab.

Kursformate:

- ▶ Aktive und stille Meditationen aus unterschiedlichsten Traditionen (z.B. Atem-, Sitz- und Gehmeditation, Mitgefühlsmeditation, aktive Formen wie Dynamische-, Tanz- und Bewegungsmeditationen nach Osho,)
- ▶ Körper-, Entspannungs- und Selbstwahrnehmungs-übungen
- ▶ Themenimpulse

Die Einheiten finden je nach Wetterlage drinnen als auch in der freien Natur statt. Daneben bleibt Zeit für persönliche Aktiv- oder Entspannungszeit. Das tägliche Kursprogramm umfasst rund 4,5 Stunden.

Mindest-/Maximalteilnehmende: Minimum 8 – Maximal 22 (ab 14 Teilnehmenden mit Assistenz).