

Gründonnerstag und Karfreitag 2012: Meditation in Verbindung mit Leibesübungen und
Biodynamischen Massagen

Sitz- und Gehmeditation, Achtsamkeit und Stille zur Sammlung und Reinigung des inneren Vermögens

„Die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst des Arbeitens „ (John Steinbeck)

Inhalte und Übungsfeld:

- Chronischer, vegetativer Alltagsstress führt zu emotionalen Verschränkungen, zu Gedankenjagden und körperlichen Belastungssymptomen. Lernen und Anwenden von Leibesübungen in Achtsamkeit und das Erlernen von Biorelease- Massage.
- Zur Ruhe kommen vermindert den inneren Druck, entschärft die äusseren Dramas und beinhaltet die Chance, das eigene Potential neu zu entdecken. Sitz- und Gehmeditation.
- Resilienz (Elastizität) oder „das Loslassen und Zulassen“, ist die Auflockerung der psychisch-physischen Verfestigungen. Kurzvortrag und Meditationsimpulse.
- Ein weicher, lockerer Körper, ist eine gute Voraussetzung für Geistesgegenwart und Herzhaftigkeit. Übungen im Zweiersetting, Erfahrungs- Austausch in der Gruppe.

Datum: Gründonnerstag & Karfreitag 5- 6. April 2012

Übungszeiten: 09.00 bis 12.00 und 13.30 bis 18.00

Ort: Zentrum Biodynamik- Basel
Bäumleingasse 10
4051 Basel

Kurssprache: Deutsch

Preis: Fr. 300.- inkl. Zwischenverpflegungen
excl. Mittagessen

Leitung: Veronika Raich www.biodynamik-basel.ch

Assistenz: Ruth Nussberger www.biodynamik-basel.ch

Anmeldung & Auskunft: r.nussberger@biodynamik-basel.ch oder
zentrum biodynamik basel Tel: 061 263 17 10