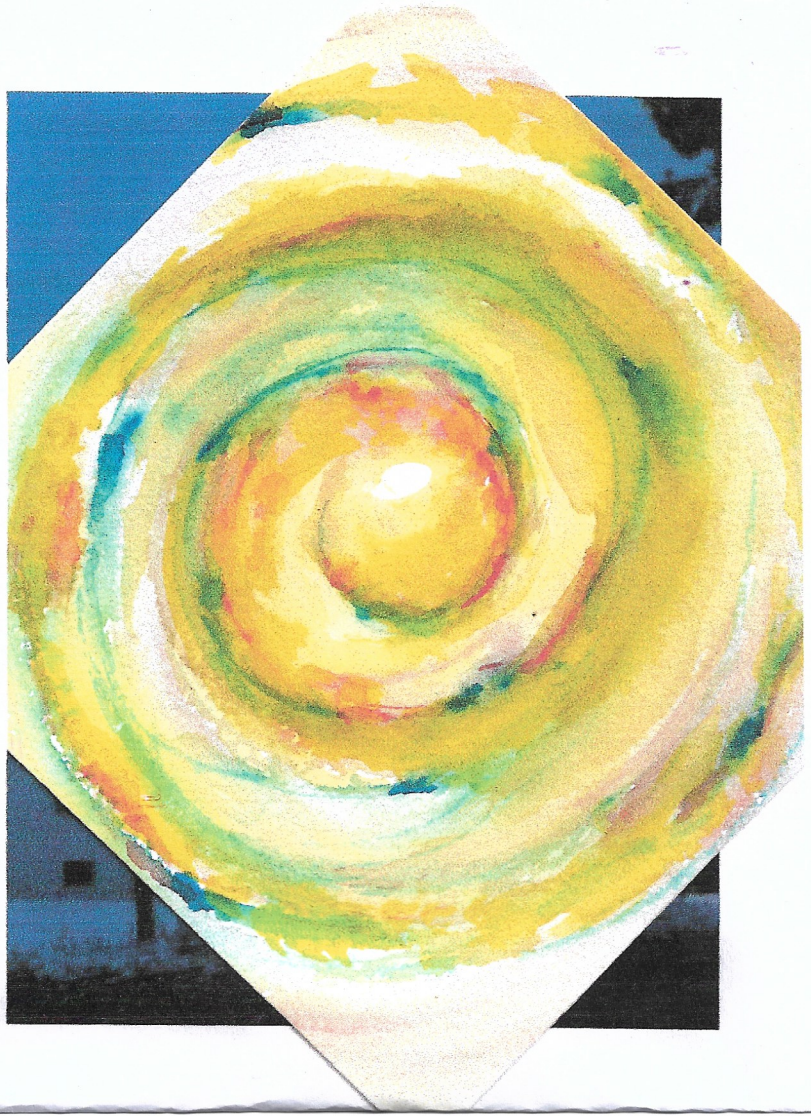
Im Atemraum der Seele

In dieser meditativen Atemarbeit geht es um die Rückbindung (lat. religio) an unsere inneren Heilkräfte. Der innere Atem fließt im Blut, das von altersher als Sitz der Seele und der Lebenskraft gilt. Als Embryo nehmen wir darüber das Urwissen der Menschheit in unsere Zellen auf. Diesem Weisheits-Reservoir wenden wir uns in der Atemarbeit zu. Während wir die Sinne nach innen wenden, bildet sich in der Gruppe ein Feld, in dem sich die eigene Innenwahrnehmung zunehmend erweitern und vertiefen kann. Wir können lernen, über die Zentren der Wirbelsäule (Chakren) der aufsteigenden Lebenskraft zu folgen. Sind wir „im Hier und Jetzt", schließt sich unser Bewusstsein absichtslos so in die fein schwingende Atembewegung ein, dass die Beobachtungsdistanz aufgehoben wird. Dadurch wird die Weisheit unserer leibseelischen Ordnung direkt erlebbar. Wir sind für Momente auf unser Urwissen bezogen. Aus dieser Schicht kommen uns die tiefen Sinnerfahrungen des Lebens, die Selbstheilungskräfte und unsere schöpferischen Möglichkeiten zu. Bitte Socken oder Schuhe mit weichen Sohlen und einen Notizblock mitbringen!



DATUM
16.12.–18.12.2022 (Fr, 17:00 Uhr–So, 13:00 Uhr)
KURSGEBÜHR 195,00 €
zzgl. Kosten für Übernachtung und Mahlzeiten
LEITUNG Cornelia Ehrlich
ANMELDUNGEN Kloster Vinnenberg