

aktive meditation



immer mittwoch um 9.00 uhr findet in der rykestr. 37
eine der unten genannten aktiven meditationen statt, meist die am datum geplante.
du kannst einfach vorbeikommen und mitmachen oder auch vorher anrufen: 4411991
wenn du kommst, bitte vor 9.00 uhr bei **ryke37** klingeln. kostenbeitrag 4 Euro.

1. - 16.01.08 - der entspannte sitz - körperhaltung und aufrichtung, die "das bist du" - meditation
2. - 23.01.08 - atemtechniken, die zur ruhe führen
3. - 30.01.08 - autogenes training, selbstinduzierte tiefenentspannung
4. - 06.02.08 - kundalini meditation - das freisetzen gehaltener energie
5. - 13.02.08 - dynamische meditation - selbsta Ausdruck durch laut, bewegung und tanz
6. - 20.02.08 - nadbrahma - die welt als klang
7. - 27.02.08 - yoga nidra - der schlaf der yogis
8. - 05.03.08 - mandala - meditation, körperliche aktion als voraussetzung der erfahrung von stille
9. - 12.03.08 - katsugen undo - die regenerierende bewegung zur lösung tiefer spannungen
10. - 19.03.08 - quantum light breath, der reinigende atem
11. - 26.03.08 - hara - meditation, die körpermitte als zentrum des selbstbewusstseins
12. - 02.04.08 - zen - meditation, das klatschen der einen hand