



WALDHAUS AM LAACHER SEE

KURS 51

SUSANNA MÖSSINGER / KLAUS NAGEL / TARA SCHMIDT: DEN INNEREN RAUM ÖFFNEN MEDITATION, GESANG UND TANZ

Freitag, 3. – Sonntag, 5. November - 2 Tage
KB € 118 (94/24) + UB + Spende

Info: www.sovielhimmel.de

So wie die Atembeobachtung oder die Körperwahrnehmung kann auch das achtsame Singen und der Meditative Tanz eine Unterstützung der Meditation sein, unseren inneren Raum öffnen und die Achtsamkeitspraxis vertiefen. Es ermöglicht uns einen Zugang zu dem zu finden, was uns gerade innerlich beschäftigt. All dies darf in den Tagen Platz haben.

Susanne und Klaus singen mit uns Mantren, Chants und eigene, meist deutschsprachige Lieder, die uns nähren und das Herz öffnen. Die Inhalte der Texte, die z.B. Mitgefühl oder Dankbarkeit ausdrücken, können uns über das Singen auf einer tieferen Ebene erreichen und damit eine achtsame und freudvolle Lebenshaltung unterstützen und bestärken.

Tara wird uns durch die Meditation des Tanzes anleiten, den Körper wieder neu wahrzunehmen und die Freude an der Bewegung zu entdecken und zu erfahren. So können wir in diesen Tagen mit der ganzen Lebensfülle in Berührung kommen: Mit herausfordernden Themen wie z.B. Trauer, Schmerz und Wut ebenso wie mit unserer Lebensfreude und Unbeschwertheit – alles Ausdruck unserer Lebendigkeit. Bitte Schreibzeug und Malsachen mitbringen.



Susanne Mössinger und **Klaus Nagel** sind Mitglied der „Initiative Singende Krankenhäuser“ und von dieser zertifiziert als SingleiterInnen. Sie haben vielfältige Erfahrung mit der Anleitung von meditativem und heilsamem Singen und singen mit Menschen in Konzerten und Seminaren, auf der Straße, in Kirchen, Krankenhäusern, Kindergärten und Schulen. Die Beiden praktizieren mit der Sangha in Tutzing am Starnberger See.



Tara Schmidt hat eine dreijährige Ausbildung in „Meditation des Tanzes - Sacred Dance“ bei Friedel Kloke-Eibl abgeschlossen und war einige Jahre lang Mitglied der Kerngemeinschaft des Intersein-Zentrums.