



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.  
Donrather Str. 44, 53797 Lohmar  
Tel.: 02246/302999-10, Fax.: 02246/302999-19  
E-Mail: [evinfo@liw.de](mailto:evinfo@liw.de)  
Internet: <http://www.liw-ev.de>

## Tanze im Jetzt – Tanze deine Seele

### Tanz (nach 5 Rhythmen®), Meditation und Singen auf dem spirituellen Weg

*Das eigentliche Ziel von Meditation ist das Denken zum Schweigen zu bringen und der schnellste Weg dorthin ist, mich zu bewegen. (Gabriele Roth)*

Menschen auf ihrem spirituellen Weg erfahren oft, dass es Ihnen schwerfällt, im Augenblick zu sein und zu verweilen, das Denken zum Schweigen zu bringen. Tanz und Bewegung kann uns den Raum eröffnen, die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment zu bringen, die innere und äußere Wirklichkeit direkt wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. Indem wir uns bewegen, gelangen wir auf eine körperliche und instinktive Ebene. Unser Kopf wird frei, wir beginnen unserem Körper, seinen Impulsen zu vertrauen. Unser Körper, unser Tanz leitet uns, wir landen dort, wo wir Verbindung haben zu unserem Energiepotential und zu unserem kreativen Ausdruck.

*Sei stark und begib dich in deinen eigenen Körper,  
denn damit stehst du auf einem festen Grund.  
Bedenk es wohl, mein Herz: Geh nicht woanders hin.  
Lass alle Träumereien fallen und halte dich unerschütterlich an  
das, was du bist. (Kabir)*

Ein weiterer wichtiger Aspekt des Seminars ist die Praxis der Meditation und Achtsamkeit in der Tradition von Zen und Mystik. Dies hilft uns, Konzentration, Leistungsfähigkeit und innere Balance in unser Leben zu bringen, bewusst wahrzunehmen, was gerade jetzt „ist“. Er hilft, leichter unterscheiden zu können, was wichtig und unwichtig ist. Der Schlüssel dieses Weges liegt in der Qualität der Aufmerksamkeit, die wir jedem Moment entgegenbringen. Ein reines, urteilsfreies Wahrnehmen der Moment-zu-Moment-Erfahrung hilft uns zu sehen, was in unserem Geist geschieht, ohne dies zu verändern oder zu zensieren. Wir sind mit allem verbunden, was immer auch gerade geschieht - jetzt, im gegenwärtigen Augenblick. Wir leben im Bewusstsein der Verbundenheit mit einem größeren Ganzen, das wir in unserem Kulturkreis „Gott“ nennen. Unabhängig von den äußeren Wirren und täglichen Herausforderungen sind wir immer mit der spirituellen Dimension verbunden und wir können uns von dieser Kraft vertrauensvoll leiten lassen. Dabei wird Spiritualität immer im Alltag gelebt. Sie manifestiert sich in allem, was wir tun, in jedem Augenblick, im „Jetzt“.

*Wir sind nicht menschliche Wesen, die eine spirituelle Erfahrung machen. Wir sind spirituelle Wesen, die eine menschliche Erfahrung machen.  
(Pierre Teilhard de Chardin)*

<b>Seminar-Nr.:</b>	836120
<b>Termin:</b>	28.03.2020 (Sa., 10.00 Uhr - 17.15 Uhr)
<b>Ort:</b>	Bielefeld, Oelmühlenstraße 13
<b>Seminarkosten:</b>	85,- €
<b>Seminarleitung:</b>	<b>Andreas Lackmann</b> Andreas Lackmann (Jhrg. 1963), Ressourcentrainer, NLP-Trainer sowie Trainer für Spiritualität und Achtsamkeit. Er leitet seit 1990 für das LIW Seminare. Seine Seminare bedeuten Lebensfreude und Intensität. In den letzten Jahren ist der Weg der Spiritualität für ihn immer wichtiger geworden, ein Weg, auf dem viele Antworten zu finden sind. Sein Ziel ist es, Menschen auf dem Weg zu begleiten, mehr ihre eigenen tiefsten Wünsche zu leben Er ist Geschäftsführer des LIW e.V.
<b>TeilnehmerInnenzahl:</b>	8-16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars

### Seminarinhalt

- Tanz (5 Rhythmen®-Tanz nach Gabrielle Roth)
- meditatives Singen (Mantren)
- Meditation (2x ca. 20 min) in der Tradition des Zen und der christlichen Mystik
- Austausch zu spirituellen Themen und Reflexion

### Zielgruppe

- Menschen, die einen spirituellen Weg schon gehen oder die Sehnsucht verspüren, diesen zu gehen.
- Menschen, die neugierig sind, wie sich Spiritualität im Leben integrieren lässt.
- Menschen, die Lust haben, zu tanzen und sich zu bewegen

*Wir sind gekommen um getanzt zu werden  
Nicht den hübschen Tanz  
Nicht den hübschen-sieh mich-nimm mich Tanz  
sondern den mit den Klauen zurück in den Bauch des  
Heiligen,  
den sinnlich animalischen Tanz  
der alles aus den Angeln hebt.  
Nicht den tauben tölpeligen wackel mit dem Arsch für ihn  
Tanz  
Sondern den wring die Trauer aus unserer Haut Tanz  
Den schubs die Laus von unserer Leber Tanz  
Den schlag aus unseren Schultern die Entschuldigung  
dass ich da bin Tanz.  
Nicht den netten unsichtbaren, gehemmten Schieber  
sondern den filzhaarfliegenden Voodoo mama  
Schamanen Alteknochenschütteltanz  
Den lös uns von der Schalung, gib uns die Flügel zurück  
Den schärf unsere Krallen & Zungen Tanz  
Den schupp tote Zellen ab und schlüpf in die leuchtende  
Haut der Liebe Tanz...*

*Wir sind gekommen um getanzt zu werden...*

*Auszüge aus einem Gedicht von Jewel Mathieson  
(Aus dem Buch: Das Chaos der Stille von Gabrielle  
Roth)*

## Organisatorisches

Das Seminar findet im Yoga-Zentrum in der Oelmühlenstraße 13, 33604 Bielefeld statt (Link: [www.yoga-meditieren.de](http://www.yoga-meditieren.de)). Der Raum liegt ca. 2.000 Meter entfernt vom Hauptbahnhof Bielefeld und ist in ca. 5 min mit der Straßenbahn erreichbar. Auch mit dem PKW ist das Yoga-Zentrum problemlos erreichbar.

**Seminarzeiten:** Das Seminar beginnt um 10.00 Uhr und endet um 17.15 Uhr (eine Stunde Mittagpause).

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte. Das Seminar ist über eine Reisepreis-Versicherung abgesichert.

### Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- Brigitte van Baren: Zen in Leben und Arbeit,
- Deepak Chopra: Die sieben geistigen Gesetze des Erfolgs
- Jon Kabat-Zinn & Ulrike Kesper-Grossmann: Die heilende Kraft der Achtsamkeit
- Thich Nhat Hanh: Das Wunder der Achtsamkeit
- Gabriele Roth: Leben ist Bewegung
- Gabriele Roth: Totem
- Eckhart Tolle: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart

