

Tanz (5 Rhythmen) und Meditation

Die Kraft des Augenblicks – Das Glück, im Jetzt zu sein

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

Tanz und Bewegung kann uns den Raum eröffnen, die Aufmerksamkeit in den gegenwärtigen Moment zu bringen. Indem wir uns bewegen, gelangen wir auf eine körperliche und instinktive Ebene. Unser Kopf wird frei, wir beginnen unserem Körper und seinen Impulsen zu vertrauen. Unser Körper, unser Tanz leitet uns, wir landen dort, wo wir Verbindung haben zu unserem Energiepotenzial und zu unserem kreativen Ausdruck.

Ein weiterer wichtiger Aspekt des Abends ist die Praxis der Meditation in der Tradition von Zen und Mystik. Dies hilft uns, Konzentration, Leistungsfähigkeit und innere Balance in unser Leben zu bringen.

Ein Vortrag mit anschließender Diskussion gibt fundierte Einblicke in Themen zur Achtsamkeit und Spiritualität.

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

Ablauf

- Kurzmeditation zum Ankommen (5 min)
- Fünf Rhythmen® von Gabrielle Roth (ca. 35 min)
- Sitzen und Gehen in der Stille (ca. 35 min, in der Tradition des Zen und der christlichen Mystik)
- Vortrag zu Themen der Achtsamkeit und der Spiritualität und anschließender Diskussion (ca. 35 min, Thema wird frühzeitig im Internet veröffentlicht).
- Fünf Rhythmen® von Gabrielle Roth (ca. 35 min)

Seminar-Nr.:	837219
Termine:	27.03.2019, Mittwoch 26.06.2019, Mittwoch 25.09.2019, Mittwoch 18.12.2019, Mittwoch (je 18.30 – ca. 21.00 Uhr)
Ort:	Köln, Josephstr. 31-33 (Severinsviertel)
Kurskosten:	25,- € (pro Abend)
Seminarleitung:	Andreas Lackmann 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.
TeilnehmerInnenzahl:	5-12
Leistungen:	Durchführung des Abendkurses

Zielgruppe

- Menschen, die einen Weg der Spiritualität und Achtsamkeit schon gehen oder die Sehnsucht verspüren, diesen zu gehen.
- Menschen, die neugierig sind, wie sich Achtsamkeit und Spiritualität im Leben integrieren lässt.
- Menschen, die gerne meditieren, tanzen und sich bewegen

Organisatorisches

Die Abende finden in unseren Räumlichkeiten in der Josephstraße 31-33, 50678 Köln (Severinsviertel) statt. Das Severinsviertel liegt im Herzen von Köln und ist verkehrstechnisch gut erreichbar. Die nächsten U-Bahnhaltestellen (Severinstraße, Ubierring) liegen 5-10 min zu Fuß entfernt. Parkplätze stehen in der Nähe am Kartäuserwall zu Verfügung (1,50 € pro Stunde, 4,00 € pro Tag). Der Seminarraum, der sich in einem Hinterhof befindet, ist ein Ort der Ruhe inmitten des bunten Treibens der Großstadt.