

Bewegung und Sein – Meditation in Bewegung



Wochenbegleitung:

Pia Businger

Lehrerin, Erwachsenenbildnerin.
Tanz- und Körpertherapieausbildung
Langjährige Erfahrung mit Begleitung von Fastenkursen

Meine Hauptausbildung und Erfahrung ist mein gelebtes Leben, Spiritualität, die im Tanzen ihren Ausdruck findet, meine Fähigkeit, das mit diesem etwas „unverbrauchteren“ Medium erfahrbar zu machen und das Versteckte im Menschen „wachzubewegen“.

Bewegung.....

Diese Meditation fördert das „zur Mitte finden“. Meditativer Kreistanz bewegt Körper und Seele und fördert Verbundenheit in der Gruppe. Tänze mit vorgegebenen Strukturen und einfachen Schritten geben Sicherheit und bauen Vertrauen auf.

Wir tanzen zu klassischer Musik und zu Musik aus unterschiedlichen Kulturen. Dabei erspüren, erfahren und üben wir neue Lebensmuster. Äussere Bewegung bewegt den inneren Menschen. Diese Erfahrung kann in den Alltag übertragen werden – Tanzschritte als Lebensschritte.

..... und Sein

Die wohlthuende Atmosphäre von Friedborn, gemeinsames Sein und Austauschen, Schweigen und Wandern, soll zu einer Woche der Entspannung, Ruhe und zu sich Kommen beitragen.

Tanze deine Sehnsucht

Du musst diese Sehnsucht gar nicht genau benennen. Du brauchst dich auch gar nicht zu fragen, wonach du dich wirklich sehnst. Traue einfach deiner Sehnsucht und schreite sie aus, tanze deine Sehnsucht. Sie wird dich verzaubern und in eine andere Welt ausfahren lassen. Sie wird dich ein wenig in das Paradies versetzen, in der du deine ursprüngliche Schönheit und Freiheit erahnst.

Tanze immer wieder um die Mitte, damit du deine Mitte findest, damit du den Raum in dir findest, in dem du bei dir selbst daheim bist, in dem Heimat und Geborgenheit sind, Licht und Wärme, Schönheit und Stimmigkeit. Es gibt in dir einen Raum, in dem es ganz still ist, zu dem kein Mensch Zutritt hat, in dem Gott selbst in dir wohnt, in dem du ganz heil bist und ganz. An diesem Ort haben die Menschen mit ihren Erwartungen und Ansprüchen, mit ihren Urteilen und Verurteilungen keinen Zutritt. An diesem Ort hat niemand Macht über dich, da bist du ganz selbst. Tanze um die Mitte, um in deine Mitte zu kommen.

Aus: „sammele deine Kraft“ spirituelle und therapeutische Erfahrungen / Vier-Türme-Verlag / ISBN 3-87868-232-8