

Enjoy Your Evolution

Sylvester Retreat

*Meditation Bewegung Raum Ganzheit
..eine Reise zu mir Selbst*

29.12.2019 – 2.1.2020



Die Welle uns das Meer sind eins

Ein Mensch zu sein konfrontiert uns mit unendlich verschiedenen Widersprüchen. Doch die Ganzheit ist immer da. Überall in welche Richtung wir auch blicken, nach Innen, nach Außen, auf

einen Menschen oder Pflanze oder in unser eigenes Wesen, überall ist die Ganzheit vorhanden. Die Ganzheit ist nicht mehr und nicht weniger, alles und nichts, einfach das. Mit oder ohne Worte, mit oder ohne Wissen, mit oder ohne Bedeutung.

In den Tagen um die Jahreswende widmen wir uns dem was ist über eine Meditative Tanz Bewegungsform und einer Diaden-Arbeit in Achtsamkeit.

Meine Aufgabe für diesen Zeitraum ist es Dich auf Deinem Weg zu Dir und Deiner eigenen Wahrheit zu begleiten und Dir eine Anleitung zu bieten.

Bewegungsmeditation

Der Meditative Tanz findet im Sitzen und in Bewegung statt. Du entdeckst die Räumlichkeit Deines Körpers, Du hinterfragst Deine Körpergrenzen und Du wirst erkennen, das die Grenzen des Körpers und die Wahrnehmungen erweiterbar sind, sowie die Grenzen der Wahrnehmung eine getrennt-fühlende Person zu sein.

Für die Bewegungsmeditation gibt es eine Basis-Anleitung, die aus 4 Phasen besteht. Sie unterstützt Dich darin, eine Bewusstheit für die Atmung und für die Körperwahrnehmung zu finden. Doch letztendlich entsteht Dein Tanz aus Dir heraus. Das Erforschen der Welt , das Erforschen Deines Atems, Deines Raumes, Deines Lebens, alles bewegt sich.

Diaden – Zwiegespräch

Das Zwiegespräch steht für die Erforschung Deiner inneren Frage:

„Wer oder was bin ich“

Wer bin ich außerhalb von meiner und anderer Menschen Meinung über mich?

Wer bin ich ohne meine Frau / meinen Mann?

Wer bin ich ohne meine Familie, meine Beziehungen?

Wer bin ich ohne mein Haus, mein Konto, mein Auto, mein Handy, meinen Besitz?

Wer bin ich ohne mein attraktives Äußeres oder meine lästigen Pfunde?

Wer bin ich ohne meine menschlichen Schwächen, Fehler, Unzulänglichkeiten?

Wer bin ich außerhalb meiner Ideologien und Vorstellungen über mich und die Welt?

Diese Arbeit bringt dich in den unmittelbaren Kontakt mit der Wahrheit und die Wahrheit lässt dich Ganzheit erfahren. Deiner Wahrheit, der Wahrheit von Anderen, die Wahrheit vom Leben.

RAHMENBEDINGUNGEN:

Lebenslernort am Windberg, 99625 Beichlingen, in der Mitte von Deutschland

Sonntag, den 29. Dezember 2019, ab 17 Uhr bis Donnerstag, den 2. Januar 2020, 14 Uhr

Frühbucherrabatt 290€, Buchung ab 1. November 2019 340€, zzgl. 390€ für biologische Vollverpflegung & Unterkunft im Mehrbettzimmer, + 40€ im Doppelzimmer, + 80€ im Einzelzimmer.

Individuelle Regelungen zur Zahlungsweise in Absprache!

LEITUNG & ANMELDUNG & NÄHERE INHALTLICHE INFORMATION

Rune G. Tölke, Heilpraktikerin | Oskarstr.7, 10318 Berlin & Am Burgweg 11, 76227 Karlsruhe

Tel. 0176 / 96368022 | www.enjoy-your-evolution.com | rune@enjoy-your-evolution.com

