

Vitalität aus der Mitte



Orientalischer Tanz

und

Sitzen in Stille

Orientalischer Tanz als ein anderer Weg, mit unserer Mitte in Kontakt zu kommen, uns näher kennen zu lernen. Weiche Bewegungen und kraftvolle Akzente gehören dazu, die Leichtigkeit des Himmels ebenso wie das Verwurzelte in der Erde. Unabhängig davon, dass er oftmals im Tourismus und Sexgewerbe als Show und Anregung eingesetzt wird, war und ist er den Frauen eine Quelle spiritueller Intuition und Inspiration.

„Sitzen in Stille“ ist SITZEN in STILLE. Vorstellungen und Gedanken ziehen lassen. Wir lernen, ihnen nicht länger hörig zu sein. Still, vital und ursprünglich einfach da sein. Die Wirkkraft des Lebens ist stets gegenwärtig. Im stillen Sitzen, Gehen, Sitzen ... im Horchen und Lauschen wird das Bewusstsein dafür sensibilisiert und von innen gewandelt.

Aus der Sammlung und Achtsamkeit heraus lassen wir unsere Mitte bewegen – ganz innen und ganz aussen, ohne eine gedankliche Sperre von Innen und Aussen.

Dieser Wechsel von still und leer werden und Ausdruck finden in verschiedensten Bewegungen, will unser Suchen nach Ganzheit unterstützen, Kraft und Lebensfreude in uns wecken, uns etwas von dem »Raum« in uns ahnen lassen, in dem die Gegensätzlichkeit schweigt.

Das Seminar findet als Workshop statt ohne strenges Schweigen.

Zur Vertiefung und Persönlichkeitsentfaltung findet 2016 – 2018 ein neunteiliger Zyklus statt. Das Wochenende im März ist jeweils offen für alle.

Infos zur Tanzleiterin, Sylvia Seifert, siehe unter: www.sylviatanz.ch

Die Füße tanzen lassen

*Die Füße tanzen lassen
das Becken lockern
dem Atem Raum schenken
Belebung und Heiterkeit*

*Still und wach sitzen
atmen ... ein ... aus ...
nichts wollen ... nichts müssen
wie ES ist, ist ES gut*

*Was sich löst ... in der Stille
dem Tanz überlassen
dem Wind, dem Atem, dem Geist
heilige RUACH*

emj