

Planetentanz 2016

von Lilith über Venus zu Neptun mit Saturn und mehr....



- 🕒 Donnerstag 10.3.2016 19.30 - 21.00
- 📍 Raum body-spirit Ring 12, Altstadt Biel
- 🎧 DJ: Manuela Nay Pflugi - Impuls: Heidi Jayanti Oberli

am Puls - mit Impuls & Impro

Dein Körper wird spielerisch in Bewegung gebracht.

Du folgst den Impulsen zu den Planeten, spürst deinen ureigenen Puls.

Die Musik inspiriert dich mit Rhythmus und Stimmung. Dein Körper entdeckt und deckt auf.

Du traust deinem Gefühl, deiner Intuition, du folgst der instinktiven Bewegung.

Du spürst deine Wahrnehmungen im Körper, findest deinen Ausdruck - den Planeten in dir.

Die rhythmischen Urenergien, die in unserem Körper angelegt sind, werden geweckt.

Finde im Planetentanz Deinen Ausdruck, Deine Freiheit im Sein, Deine ureigene Kraft.

Durchbreche die Mauer aus Angst und Hemmung und verbinde Dich mit der Stille in Dir aus der die Bewegung entsteht.

Raus aus dem Kopf - rein ins Herz - rein in deinen Puls.

Sei ganz dich, sei anders: ohne Urteil - ohne Tadel - ohne Anspruch an Perfektion - sei DU!

Der Planetentanz verbindet dich mit den Archetypen in dir, setzt sie in Schwingung, verbindet sie mit den Elementen (Feuer, Erde, Luft, Wasser), holt sie da ab wo sie im Körper ihre Kraft entfalten.

Es gibt verschiedene Formen von Tanzmeditationen. Angefangen bei den uralten rituellen Tänzen der Naturvölker, den Drehtänzen der Sufis, verschiedener Formen dynamischer Meditationen (Osho) bis zu den aktuellen Formen wie den 5 Rhythmen (Gabrielle Roth).

Auch Yoga und Tai Chi sind Formen bewegter Meditation. Jede dieser Formen hat ihre eigene Sprache und vielleicht ihren besonderen Fokus. Allen ist gemeinsam, dass sie den Menschen in eine ganzheitliche tiefe Verbindung führen.

Du lockst den inneren Tänzer / die innere Tänzerin hervor - unabhängig von Erfahrung, Alter oder Fitness. Die einzigen Voraussetzungen sind - ein Körper der atmet - ein Herz das schlägt und ein neugieriger Geist.

Wir nehmen wahr was ist - wir drücken dies aus - lassen es los - transzendieren - und kommen an im SEIN.

CHF 20.00

Auskunft/Anmeldung (erwünscht): Manuela: 078 744 77 28 / Jayanti: 078 791 98 23