

Transpersonales Atmen und spirituelle Praxis

Kalyan Lensch und Susanne Straub

23. - 29.07.2018 Atemwoche im ZEN Zentrum Felsentor

DANA als Kursgebühr: freies Geben nach eigenen Mitteln.
Richtpreis 50.00 pro Tag

Anmeldung und weitere Informationen:

www.felsentor.ch

www.transpersonales-atmen.com

www.transpersonales-atmen.ch



In dieser Woche bringen wir zwei Dinge zusammen, die sich gegenseitig sehr befruchten: tiefe Prozessarbeit im holotropen/transpersonalen Atmen und stille meditative Praxis. Die Atemarbeit ermöglicht inspirierende biografische und mystische Erfahrungen. Für Praktizierende kann sich so eine neue Tiefe für die Meditationspraxis ergeben oder die Möglichkeit, Widerstände auf dem spirituellen Weg zu verstehen und zu überwinden. Die spirituelle Praxis ist gleichzeitig ein wesentlicher Teil der Integrationsarbeit für die Atemprozesse. Diese Woche bietet Dir die Möglichkeit, zwei Atemprozesse selbst zu erleben (und zwei weitere zu begleiten). Wir werden an der täglichen ZEN-Praxis der Felsentor Hausgemeinschaft teilnehmen in Form der morgendlichen und abendlichen Sitzperioden und der Arbeitsmeditation. Den Mitteltag zwischen dem ersten und dem zweiten Teil der Atemprozesse werden wir im Schweigen verbringen und im stillen Gewahrsein ein Übergangsritual vollziehen. Wir sind eingebunden in die spirituelle Kraft dieses besonderen Ortes, der Hausgemeinschaft und der heilenden Kraft der Umgebung. Zur Integration der Prozesse gibt es Gruppenaustausch und Anregungen zur spirituellen Praxis.