

Freitag 22.03.2019

RAUM für TANZ, 1070 Wien, Neubaugasse 31/Stiege 2 im Hof

Atme dich frei in der Atmerei

ATMEREI: 19:00-21:30h

**Die AUM-Meditation -
eine höchst aktive und interaktive Meditation**

Wolfgang Berger und Lisa Peterlechner

Der Verstand des Menschen in der westlichen Zivilisation muss zuerst seine Spannungen und den Stress abbauen, bevor er still werden kann. Mit emotionalem Ausdruck, bioenergetischen Übungen, Tanz und Begegnung mit anderen wirst du Leben in all seinen Dimensionen erfahren.

Die dreizehn Phasen (* die Kunst, „Nein!“ zu sagen, * die Kunst, verrückt zu sein, * Freiheit, * es tut mir leid, wenn ich dich verletzt habe...) dieser höchst aktiven und interaktiven Meditation führen dich wie über eine emotionale Hochschaubahn direkt in dein eigenes Zentrum, zu dir selbst. Deine MitmeditiererInnen werden dabei zu Spiegeln, in denen du dich selbst klarer sehen kannst.

Siehe auch <https://www.therapiezentrum-hyrtlgasse.at/aum-meditation/>.

Bitte eine Trinkflasche und ein T-Shirt zum Wechseln mitnehmen!

Anmeldung erforderlich bei:

Bettina Arbesleitner 0664/65 27 596, arbesleitner@gmx.at

Beitrag: 10€

Info +43 664 652 75 96 Bettina, Verein ATMAN, Cervantesgasse 5/5, 1140 Wien

Weitere Atmerei Termine: 14.06.2019 - Prater, 20.09.2019, 13.12.2019 RAUM für TANZ