

# Den inneren Raum öffnen

**Tage mit Meditation, Gesang und Tanz**  
mit Susanne Mössinger, Klaus Nagel und Tara Schmidt



So wie die Atembeobachtung oder die Körperwahrnehmung kann auch das achtsame, heilsame Singen und der Meditative Tanz eine Unterstützung der Meditation sein, unseren inneren Raum öffnen und die Achtsamkeitspraxis vertiefen. Es ermöglicht einen Zugang zu dem zu finden, was uns gerade innerlich beschäftigt - herausfordernde Themen wie z.B. Trauer, Schmerz und Wut ebenso wie Lebensfreude und Unbeschwertheit. All dies darf Platz haben, und wir können mit unserer ganzen Lebensfülle und Lebendigkeit in Berührung kommen. Diese gemeinsamen Tage können uns auf einer tiefen Ebene erreichen und uns damit in einer achtsamen und freudvollen Lebenshaltung unterstützen und bestärken.

**Mittwoch, 15. – Sonntag, 19. August 2017**

*intersein*

Zentrum für Achtsamkeitspraxis und Meditation

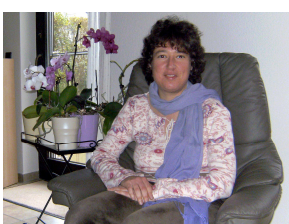
Unterkashof 50; 94545 Hohenau, Tel. 0049-8558-920 252

post@intersein-zentrum.de, www.intersein-zentrum.de

Kursgebühr: 200 €, (Ermäßigung möglich)

Buchung des Kurses unter [www.intersein-zentrum.de](http://www.intersein-zentrum.de)

Susanne Mössinger und Klaus Nagel singen mit uns Mantren, Chants und eigene, meist deutschsprachige Lieder, die uns nähren und das Herz öffnen. Sie sind Mitglied der „Initiative Singende Krankenhäuser“ und von dieser zertifiziert als SingleiterInnen. Die Beiden praktizieren mit der Sangha in Tutzing am Starnberger See. Mehr Info: [www.sovielhimmel.de](http://www.sovielhimmel.de)



Tara Schmidt wird uns durch die Meditation des Tanzes anleiten den Körper wieder neu wahrzunehmen und die Freude an der Bewegung zu entdecken und zu erfahren. Sie hat eine dreijährige Ausbildung in "Meditation des Tanzes - Sacred Dance" bei Friedel Kloke-Eibl abgeschlossen und war einige Jahre lang Mitglied der Kerngemeinschaft des Intersein-Zentrums.

Bitte Schreibzeug und Malsachen mitbringen.