

# Den inneren Raum öffnen

**Tage mit Meditation, Gesang und Tanz**

**Susanne Mössinger und Klaus Nagel**



So wie die Atembeobachtung oder die Körperwahrnehmung kann auch das achtsame, heilsame Singen und die Kreistänze 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 in einer achtsamen und freudvollen Lebenshaltung unterstützen und bestärken.

**Mittwoch, 21. – Sonntag, 25. August 2019**

*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, das Herz öffnen und Freude schenken und leiten Kreistänze an, in denen wir all dies zum Ausdruck bringen können. Die Beiden sind Mitglied der „Initiative Singende Krankenhäuser“ und von dieser zertifiziert als SingleiterInnen. Sie praktizieren mit der Sangha in Tutzing am Starnberger See. Mehr Info: [www.sovielhimmel.de](http://www.sovielhimmel.de)  
Bitte Schreibzeug und Malsachen mitbringen.



Foto: Constanze Wild