

## Achtsamkeit und Meditation

*Sabine Erath-Stark*

### Herzmeditation

#### **dynamisch-öffnende Herzmeditation „happy morning dance & prayer“ 60 Min in drei Phasen**

##### Phase 1:- 25 Min freier Tanz, öffnen- fließen- schmelzen

den Körper öffnen im freien Tanz - wild, frei, lebendig, laut, leise, sanft alles darf sich ausdrücken, wir erden uns, kommen in Kontakt mit unserem Körper und unserer Lebendigkeit

##### Phase 2:- 25 Min dynamische Herzmeditation

gezielte, sanfte Atem und Bewegungsabläufe fördern sowohl die Öffnung und Ausdehnung auf der Ebene des physischen Herzens und Brustraums als auch auf Ebene des spirituellen Herzens, dem Herz als Sitz von Liebe und Freude. Die Präsenz und gezielte innere Ausrichtung unterstützen die Rückverbindung mit unserer Essenz, den liebevollen Kontakt zu unserem Selbst und die innere Bewegung hin zum Leben, zu mehr Freude, mehr Liebe und Verbundenheit.

##### Phase 3:- 10-15 Min Stille und Präsenz

im sitzen oder liegen, stilles genießen und verweilen in der Präsenz des Augenblicks.

#### **Termine:**

Start: Do 11. Sept. 2014

jeweils Do. 8.30 – 9:30 Uhr

Ausgleich: € 10.-

mitzubringen: lockere bequeme Kleidung, Decke ev. ein Sitzkissen

schnuppern ohne Anmeldung jederzeit möglich

Tao Sangha- Zentrum, Anna Gasse, Dornbirn

#### **Kontakt& Anmledung**

Sabine Erath-Stark

Ganzheitliche Gesundheitspflege und

Ernährungsberatung- Traditionell Chinesische Medizin (TCM),

Fasten, Achtsamkeit und Meditation

Tel.0650/8849850

[sabine@taovita.at](mailto:sabine@taovita.at)

[www.taovita.at](http://www.taovita.at)