

Online Training im je eigenen Zeitmaß

30 Tage je 10 min Audio

Link zu den Sonntag-Abend Meditationen als Life Q & A

„Atem holen für das Wesentliche“

Somatisch Basierte Meditation
als Lebens-Oase im täglichen Tun

Jeweils Audio-Geführte Somatische Meditation 10 Minuten - 30 Tage
Entlang den 30 Basis-Audios SOMA

Intro Talk 10 min

- Ankommen in Deinem Körpersein
 - 01 - Die 3 Schlüssel des Atems - im Sitzen
 - 02 - Entspannungsatem - im Liegen
 - 03 - 12-fache Bauchatmung - im Liegen
- Grundlegende Somatische Meditationen
 - 04 - Yin-Atem - im Liegen
 - 05 - Den Zentralen Raum erfahren - im Sitzen
 - 06 - Sich der inneren Reise anvertrauen
Spüren-Fühlen-Lauschen-Schauen - im Liegen
 - 07 - Die 4 Schritte somatischen Gewahrseins - im Sitzen
- Entfaltung der Meditation
 - 08 - Sich mit der Erde verbinden - im Liegen
 - 09 - Somatic Inquiry - den Körper antworten lassen - im Sitzen
 - 10 - Emotionen von innen sehen lernen - im Sitzen
 - 11 - Second-Meditation für den Alltag: Sich atmend im Becken verwurzeln - komme was wolle... im Sitzen

- Sich mit der Kraft und Tiefe des Herzraums verbinden
 - 12 - Den Herzraum erkunden - im Sitzen
 - 13 - Einander aus dem Herzen schauen
- Begegnungs-Meditation - im Sitzen
 - 14 - Erd-Herz-Atem - im Liegen
 - 15 - Interessiert und liebevoll auf Dich blicken,
als Du ein Kind warst - im Sitzen
 - 16 - Aus dem Herzen die Einheit aller Wesen fühlen - im Sitzen

- Aus der Fülle leben und meditieren
 - 17 - Zu tieferer Kraft und Klarheit erwachen
- Mahamudra-Übung ("Gefäß-Atem") - im Sitzen
 - 18 - Alle Zellen atmen - im Liegen
 - 19 - Die 7 Richtungen des Raumes erforschen - im Sitzen
 - 20 - Präsenz erfahren - im Sitzen

- Das Leben sich weiter entfalten lassen
 - 21 - Vier Zentren von Menschsein - im Sitzen
 - 22 - Berührung erfahren: von Dir selbst und vom Leben
- im Liegen
 - 23 - Die Kreativität sich befreien lassen - im Sitzen
 - 24 - Hingabe in die Tiefe und Weite des Gewahrseins
- im Liegen
 - 25 - Das kleine Nun und das große Jetzt - im Sitzen

- Menschliches Leben authentisch leben
 - 26 - Die subtilen machtvollen Qualitäten (Lataif) in uns erfahren
- im Sitzen
 - 27 - Shamata-Vipashyana: Achtsamkeit und Gewahrsein als Kern von Meditation - im Sitzen
 - 28 - Atem-Meditation für morgens oder abends:
5-teiliges Set - im Liegen

- Inmitten unserer Welt
 - 29 - Ein-Körper-Erfahrung mit allen Wesen - im Sitzen
 - 30 - "In unseren Zellen wandelt sich die Welt" - im Sitzen

Abschluss Talk 10 min