

Meditativ dans medkänslans väg (från meditationsvandring till sakral dans)

”Den som känner dansen, bor i Gud”

Rumi

Här får du lov att hitta din egen väg med en resa till dig själv genom rum-tid-ro-frid och motion.

Genom att andas medvetet, att förnimma Mor Jord under våra fötter och Far Himmel över oss, lever vi i samklang. Vi kopplar in oss på det gudomliga i universum (den gudomliga matrisen) – den enastående intelligensen.

Så sätter vi steg framför steg, varje fot medvetet och med medkänsla för Mor Jord. Samtidigt andas vi medvetet och öppnar oss för universums himmelska kraft. Nu träder vi in i den gudomliga treenighetens rum. Vi går, vi vandrar, vi använder mantran och utvecklar var och en sin egen dans i detta egna sakrala inre rum.

Medveten vandring innebär att röra armarna och händerna enligt ”mudras”.

”Mudras” är många tusen år gamla fingerpositioner med en djup inverkan på hälsan, koncentrationen och mycket mera. Självklart går varje människa i sin egen takt, sinnena skärps, känslorna utvecklas genom samspelet kropp-själ-ande. Relationen till dig själv och till andra människor kommer att upplevas annorlunda och kommer att vidga dina vyer i livet. Livet kommer att kännas mer naturnära, gudomligt och heligt. Du kommer att leva enligt ditt hjärtas röst.

Till alla kurser var snäll ta med dig

- Någonting att ligga på (yogamatta t.ex.)
- Filt
- Kudde
- Bekväma kläder
- Glädje och nyfikenhet

Vid varje kurs bär deltagarna själva ansvaret för sig själv

Jag innehar F-skattesedel, har yrkesförsäkring och ansvarsförsäkring.