

nada brahma – die welt ist klang

joachim ernst berendt

meditationswoche

in westjütland am hennestrand

das ziel

In der Meditationswoche geht es ganz viel darum, nach innen zu gehen, aufzutanken, verschiedene Meditationsformen auszuprobieren. Ziel ist es, den eigenen Resonanzzustand wieder herzustellen und spüren.

Seele, Geist und Körper werden gestärkt und finden zurück zu ihrer ursprünglichen Einheit. Die Neurobiologen nennen das Kohärenz, wenn das, was wir uns wünschen, und das was wir in der Realität erleben, übereinstimmt. Wenn die alten Erfahrungen zu den neuen Gegebenheiten passen. Kurz gesagt: „Kohärenz ist der Zustand, in dem Herz, Verstand und Gefühle energetisch verbunden zusammenarbeiten. In diesem Zustand bildet sich Resilienz, in der sich die persönliche Energie steigert, nicht verbraucht“ (HeartMath®Institut in Californien)

Das Leben ist auch von jeher Leben im Einklang mit der Natur, eingebettet in den uralten Rhythmus der Jahreszeiten und in den Wandlungsphasen der TCM bewusst zu gestalten. Im Winter geht es um den Rückzug, das Loslassen und Vertrauen auf das Neuwachen, die Träume, Meditation, Stille, Gefühle, darum Ängste loszulassen und um Heilung, die aus der Tiefe kommt.

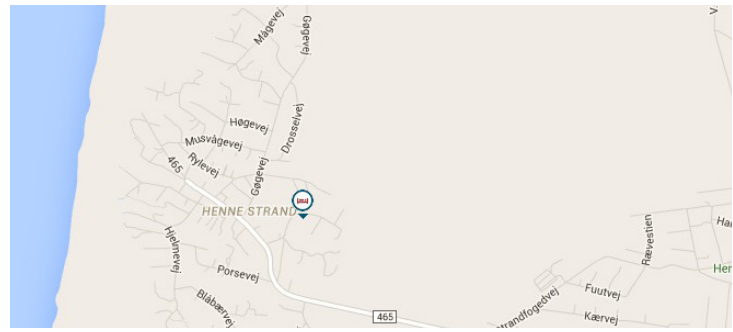
die inhalte

- heilmeditationen
- heilende klänge:somachord, klanschalen, trommeln
- begegnung mit der natur
- waldbaden
- winterbaden in der nordsee

die kursleitung

sabine müller
mobil +49 171 85 86 924

roland müller
mobil +49 152 34 00 78 34



der kursort

Urfuglevej 18
6854 Hennestrand
Dänemark

das ambiente

- luxusquartier
- dänemarks schönster strand 800m
- naturschutzgebiet lyngboheide 300m

die zeiten

beginn: samstag, 12.dezember 2020
ende: mittwoch, 16.dezember 2020
täglich von 10:00 – 14:00

die kosten

kursgebühr:350 €
kursgebühr wochenende: 250 €
hauskosten: 200 €
(alle preise excl. mwst.)

zusatzangebot

das haus ohne mehrkosten
bis zum freitag genießen

anmeldeschluss

11. november 2020

weitere informationen

www.blue-ocean-coaching.com



Das **Somachord** ist ein obertonreiches Instrument, dessen Klänge harmonisierend und entspannend auf den ganzen Menschen wirken.

Während Du auf dem Instrument liegst, werden von unten die 26 Saiten gespielt. Die Klangschrwingungen werden über das Ohr und den ganzen Körper aufgenommen. In Ergänzung zum eingestimmten Grundton wird eine Vielzahl mitschwingender Obertöne hör- und spürbar:

So entsteht eine wohltuende sanfte Tiefenentspannung, die harmonisierend auf Körper und Geist wirkt. Eine Somachord Klangmassage ist geeignet für alle Menschen, die sich etwas Gutes tun wollen und ihre Entspannungsfähigkeit vertiefen wollen. Sie unterstützt seelische Prozesse, wie das Loslassen von Blockaden, Annehmen eigener Stärken und Schwächen, sowie die Entfaltung der Gesundheit.