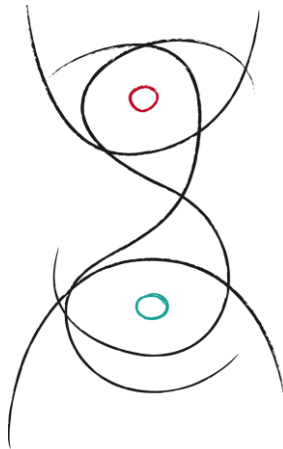


# **Bewegung und Präsenz Meditation online**



*„Die einzige Möglichkeit, einen Menschen oder irgendetwas anderes in der so genannten äußeren Welt zu erkennen, geschieht durch das Erfühlen mithilfe unseres Körpers. Der ganze Kosmos wird als Empfindungen im Körper erlebt.“*

*Aus Living this moment, Sutras for instant Enlightenment*

Somatische Meditation bedeutet als Körper zu meditieren und nicht mit dem Körper, es geht darum als Körper in die Präsenz, dh in den gegenwärtigen Moment zu kommen. Diese Praxis geht über die Wahrnehmung des Körpers hinaus, sie arbeitet direkt mit der Innenwahrnehmung. Um diese Wahrnehmung zu schulen hilft es den Bewegungssinn zu nutzen und sich als Körper in achtsamen Bewegungen zu erleben. Dies führt zu einer wesentlich detaillierteren Bewusstheit. Diese Praxis hat tiefe Effekte, da sie hilft tief verankerte Stressmuster im Körper zu lösen und damit zu mehr Ruhe und Entspannung führt. Im weiteren ist sie auch das Eingangstor für spirituelle Erfahrungen da die Qualität der Wahrnehmung immer feiner und subtiler wird und letztendlich nicht nur den materiellen Körper erfasst, sondern mehr und mehr auch den energetischen und universellen Körper in die Erfahrung bringt. Die ersten drei Meditationsabende haben den Schwerpunkt Erdung. Die folgenden drei den Schwerpunkt Herz. Es gibt zu jedem Thema auch einen Tag live in der Praxis.

**Leitung: Monika Zierl, Psychologische Psychotherapeutin für tiefenpsychologisch fundierte PT, Körperpsychotherapeutin DGK, EABP**

**Anmeldung bitte über [info@koerperpsychotherapie-zierl.de](mailto:info@koerperpsychotherapie-zierl.de)**

**Termine: 11.10.23 , 25.10.23 , 08.11.23 Schwerpunkt Erdung  
29.11.23, 13.12.23 Schwerpunkt Herz**

**Kosten: Erdung 60€, Herz 40€ oder komplett 90€**