Manuela Tuena

Dipl. Qigong-Lehrerin und Chan Mi Gong Kursleiterin.
Physiotherapeutin und Lehrerin für Mensch und Pferd
in der Kunst des Reitens.

„Ruhe ist die Basis für Bewegung und in die Ruhe kehrt sie wieder zurück“ Meditation ist für mich ein nach Hause kommen.

Einkehren, nach innen schauen. Eine Verabredung mit meinem innersten Wesenskern. In die Kraft eintauchen, die allem zu Grunde liegt, die alles durchdringt. Dem Wunder des Lebens begegnen. Dort, wo Heilung und Selbstregulation geschehen kann. Kraft tanken, regenerieren und klar werden.

www.qigong-kraft.ch

Meditation

Die Natur wendet sich zum Winter hin nach innen und kehrt in die Tiefe der Erde ein, in die Stille und Ruhe, geht in ein inneres Gespräch, um zu regenerieren und Kraft zu schöpfen. Daraus kann sie im Frühling gestärkt und vitalisiert erneut wachsen, sich entfalten und aufblühen. Die Verbindung von innen und aussen, von Ruhe und Bewegung ist essentiell für unser Leben.

Entsprechend tun wir dies in der Meditation. Durch die Versenkung und Innenschau wird das bewusste Lenken der Aufmerksamkeit trainiert, der Zugang zu den körpereigenen Energien geübt und so eine Erweiterung des Bewusstseins erreicht.

Wir arbeiten mit dem Lenken der Aufmerksamkeit auf Körperbereiche und energetische Zentren, Atemübungen, inneren Leitsätzen und Visualisationen.
Die Sitzmeditationen werden zum Ausgleich mit kurzen Bewegungssequenzen ergänzt. So erarbeiten wir in diesen Tagen eine tiefe Sammlung unserer Energien und treten in eine Achtsamkeit ein, die uns von innen heraus nährt, vitalisiert und glücklich macht.

Das dürfen sie erwarten:

- Gesundheitsfördernde Wirkung
- Zentrieren und bei sich ankommen
- In die eigene Kraft finden
- Selbstregulation des Organismus
- Ausgeglichene, vertiefte Atmung
- Entspannung auf allen Ebenen (mental, emotional und körperlich)
- Geistige Klarheit und Wachheit
- Bessere Fokussierung und Konzentration
- Anhaftungen loslassen
- Die Verbindung zum Herz öffnen
- Grundlagen für spirituelle Entwicklungen: Meditation ist der gemeinsame Nenner aller spirituellen Traditionen

Weitere Infos zum Retreat im Beatus Merligen:

- Meditationsretreat