



Meditatives Singen und Wandern

Natur erleben mit allen Sinnen

Samstag 8. September 10.00 – 16.00

in Obernhof mit Ramona Kupfer

Erleben Sie eine meditative, geführte Wanderung durch das wildromantische Dörsbachtal in Obernhof.

Verlangsamen Sie Ihre Schritte beim bewussten Gehen, Atmen und Wahrnehmen der Natur. Kommen Sie wieder zu sich selbst nach Hause in Ihre eigene Mitte.

An diesem Samstag wandern wir den Dörsbach entlang, üben uns in der buddhistischen Gehmeditation, verweilen an schönen Plätzen, wo wir Zeit haben meditative Lieder und Mantragesänge aus verschiedenen Kulturen zu singen um Ballast abzuwerfen und uns innerlich zu reinigen von den Belastungen des Alltags.

Mit dem Geplätscher des Baches schließen wir uns wieder an unsere Quelle an. Wir erleben Meditationen mit den Bäumen und den Elementen Erde, Wasser und Luft. Klangmeditationen zu den Naturgeräuschen unserer Umgebung verfeinern unsere Sinne und bringen unseren zerstreuten Geist nach Hause. Ein Picknick im Freien rundet diesen Tag ab, bevor wir wieder zurück wandern.

(buddhistische Gehmeditation ist eine Meditationspraxis, in der das Gehen sehr stark verlangsamt wird, so dass wir jeden Schritt bewusst spüren und mit dem Atem verbinden können. Dabei bringen wir das Kreisen unserer Gedanken zur Ruhe und wir entspannen uns immer mehr und kommen im Hier und Jetzt an.)

Kursleitung: Ramona Kupfer, Gesangstherapeutin, Meditationslehrerin

Ort: 56379 Obernhof, Neuer Weg 6A, bei Ramona Kupfer

Haftung: Teilnahme auf eigene Verantwortung

Kosten: 50 Euro

Mitzubringen: gute Wanderschuhe, ev. Walkingstöcke, kleiner Rucksack und aufblasbares Sitzkissen, etwas zu Essen für gemeinsame Mittagspause.

Anmeldung: verbindlich, schriftlich bis 31. August an:
Ramona Kupfer, Neuer Weg 6A, 56379 Obernhof

Oder per Email: kontakt@klangwelten-kupfer.de

Info: **Tel. 02604-943364**