



Freitag, 30. August 2024

BE ONE Festival für Meditation 2024, Seminarhaus Parimal

Programm

17:00 OSHO KUNDALINI MEDIATION mit Einführung in die Osho Meditationen
18:30 Abendessen
19:30 WILLKOMMEN!
19:45 OSHO MAHAMUDRA MEDITATION

Erläuterung

Eine hochwirksame Methode, die durch Schütteln deinen Energiefluß überall dort, wo er unterdrückt wird, zum Entspannen und Loslassen zu bringen.

Begrüßung, Vorstellungsrunde, Einführung
 Diese sanfte Meditation ist eine Begegnung mit dem Kosmos, mit der gesamten Existenz.

Sie hilft dir, dich zu verbinden, zu verschmelzen und auf der tiefsten Ebene loszulassen.

Samstag, 31. August 2024

ca. 20.45 OSHO Dance Meditation bei Lust und Laune
07:45 OSHO DYNAMISCHE MEDITATION

Diese frühmorgendliche Meditation ist eine schnelle, intensive und gründliche Möglichkeit, alte, tief verwurzelte Muster im Körper zu durchbrechen und Freiheit, Zeugnis, Stille und Frieden zu erfahren.

09:00 Frühstück
10:15 Wir kreieren gemeinsam ein energetisches Buddha-Feld. Mantra Singen, Tanz und mehr. Wir erschaffen gemeinsam Qualitäten wie Präsenz, Klarheit, Liebe und Lebensfreude.
 Insights for a new way of living - Kurze Meditation für das tägliche Leben

Meeting others is good!

ca. 11:45 OSHO CHAKRA BREATHING MEDIATION

Eine aktive Methode mittels intensiver Atmung die sieben Chakren für den Energiefluss zu öffnen und Bewusstsein, Vitalität und Stille zu erfahren.

13:00 Mittagessen
14:00 Satsang mit Moksha - Silent Sitting - Who is in?!
ca.15:45 OSHO HEART MEDITATION

In dieser Meditation lässt du alles Leiden – dein eigenes und das aller Wesen dieser Welt – los. Das Herz kann Wunder vollbringen. Es transformiert die Energie von Leid sofort in Glückseligkeit.

17:00 OSHO KUNDALINI MEDIATION
18:30 Abendessen
19:30 OSHO EVENING MEETING MEDITATION

Die Kunst des Zuhörens. Das Evening Meeting ist eine Gelegenheit „Stille ohne jegliche Mühe“ zu erfahren und das ist der Schlüssel dafür, ein scharfes Bewusstsein in dein tägliches Leben zu bringen. Oshos revolutionärer Meditationsansatz nutzt das einfache Verständnis, dass wir Sinnesphänomene nur in Echtzeit, hier und jetzt, wahrnehmen können. Im Evening Meeting nutzen wir vor allem durch den Osho Talk den Klang seiner Worte, um in die Gegenwart zu kommen.
 Osho sagt, wenn man in der ersten Phase dieser Meditation richtig atmet, wird der Kohlendioxidgehalt im Blut erhöht, sodass man sich so „high“ fühlt wie der Gourishankar, Mount Everest. Dieses „Hoch“ wird in das sanfte Starren, die sanfte und spontane Bewegung und das stille Ruhen der folgenden Phasen mit hinübergenommen.

ca.21:00 OSHO GOURISHANKAR MEDITATION

Sonntag, 30. Juni 2024

07:45 OSHO MANDALA MEDITATION
09:00 Frühstück
10:00 OSHO DRUMS CELEBRATION MEDITATION
11:15 OSHO VIPASSANA MEDITATION

Diese aktive kraftvolle Technik erzeugt einen Energiekreis, der dich zu einer natürlichen Zentrierung führt.

12:30 Feedback
13:00 Mittagessen
14:15 OSHO LAUGHTER MEDITATION

Eine Reise in und durch deinen Körper mit anschließender Trommelmusik und Stille
 Diese Meditation basiert auf einer Methode von Gautama Buddha. Sie dient dazu, Bewusstheit, Achtsamkeit, Wachheit, das Zeuge-Sein zu üben. Die Osho Form der Vipassana macht daraus eine angenehme, lebensfrohe Erfahrung.

15:15 Abschluss Angel Walk
16:00 Rolling home

Diese Lach-Meditation hilft dir, die kleinen Dinge im Leben zu genießen – kindlich, im Fluss, wie ein Spiegel. Die erste Phase ist Kichern und Lachen, in der zweiten Phase erdest du dich. Mit dieser Energie wird dein Tanz in der letzten Phase eine andere Qualität haben.
 Eine berührende Reise zu deinem Selbst.

Änderungen vorbehalten.

Copyright 2024 Osho Center Konstanz