



Donnerstag, 27. Juni 2024

SUMMER BLISS Festival für Meditation 2024, Glarisegg

Programm

15:00 **Ankommen Check In**
16:00 WILLKOMMEN! Begrüßung, Vorstellungsrunde, Kurze Einführung
ca. 16:45 OSHO Kundalini Meditation

18:30 Abendessen 18.30 - 19.15 Uhr
19:30 OSHO Mahamudra Meditation

Erläuterung

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

Diese 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.

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.

Meeting others is good!

Von Spannung zu Entspannung. Von Verstand zu "Nicht"-Verstand. Gibberish ist eine wissenschaftliche Methode, deinen Verstand zu reinigen.

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.

Nataraj ist die Energie des Tanzes. Es ist Tanzen als eine Meditation, bei der alle innere Spaltung verschwindet und eine feinfühligere, entspannte Bewusstheit zurückbleibt. 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. Intensives und langes Körper(aus)schütteln. Erwecke die Kundalini Energie. Unlimited pleasure!

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

Diese aktive Zentrierungsmeditation basiert auf Sufi-Techniken, die von Osho weiterentwickelt wurde. Mit Hilfe von Drehbewegungen wird deine Energie in deinem „Lebensenergie“-Zentrum zentriert. Von dort aus kannst du den Verstand beobachten und Bewusstsein und Ganzheit erfahren – der Körper bewegt sich in alle Richtungen, aber das Zentrum ist unbeweglich.

Eine Bewusstseinsreise in und durch deinen Körper mit anschließender Trommelmusik, Tanz 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.

Eine berührende Reise zu deinem Selbst.

Freitag, 28. Juni 2024

20:45 OSHO Dance Meditation bei Lust und Laune
07:45 OSHO Dynamische Meditation

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
 Kurze Sharing Runde und im Anschluss Kreatives Malen in Stille
ca. 11:45 No Mind - Meditation (Taster)

13:00 – 13:45 Mittagessen
 Chillout Mittagspause zum Baden und Relaxen etc.
15:30 OSHO Heart Meditation

16:45 OSHO Kundalini Meditation
18:30 Abendessen
20:00 OSHO Nataraj Tanz Meditation

21:15 OSHO Gourishankar Meditation bei Lust und Laune

Samstag, 29. Juni 2024

07:45 Kundalini Power Shaking
09:00 Frühstück
10:15 Wir kreieren gemeinsam ein energetisches Buddha-Feld. Mantra Singen, Tanz und mehr. Dadurch erschaffen wir gemeinsam Qualitäten wie Präsenz, Klarheit, Liebe und Lebensfreude.

Insights for a new way of living - Kurze Meditation für das tägliche Leben
 Kurze Sharing Runde und im Anschluss Kreatives Malen in Stille
11:45 OSHO Chakra Breathing Meditation

13:00 – 13:45 Mittagessen
 Chillout Mittagspause zum Baden und Relaxen etc.
15:30 OSHO No Dimensions

16:45 OSHO Kundalini Meditation
18:30 Abendessen
19:30 **Abschließende Sharing Runde**
im Anschluss Dance bei Lust und Laune oder Silent Sitting
07:45 OSHO Laughing Drums Celebration Meditation

Sonntag, 30. Juni 2024

09:00 Frühstück
10:15 OSHO Vipassana Meditation

11:30 Feedback
11:45 Abschluss Angel Walk
13:00 – 13:45 Mittagessen optional | Rolling home

Änderungen vorbehalten.

Copyright 2024 Osho Center Konstanz