



TAG

SUMMER FLOW Festival für Meditation 2024



Zeit	Meditation
Sonntag, 26.05.2024 ab 16:00	Ankommen und "Checkin"
17:00	A closer Look Kundalini / Video (30 Minuten)
17:30	OSHO Kundalini Meditation
18:45	Abendessen
20:00	WILLKOMMEN! Begrüßung, Vorstellungsrunde, Einführung
Montag, 27.05.2024 07:30	A closer Look OSHO Dynamische Meditation – first Stage / Video 20 Minuten
07:55	OSHO Dynamische Meditation
09:00	Frühstück
10:00	Wir kreieren gemeinsam ein energetisches Buddha-Feld: Mantra Singen, Daily Meditation, Sharing-Runde
11:00	Work as Meditation - Arbeit in Stille
11:45	OSHO Laughing Drums Celebration
13:00	Mittagessen lange Mittagspause, die Raum und Zeit für "be here now" lässt In dieser Zeit können auch die Angebote von Vatayana, Osho Tarot "Spiegel der Seele" und Raisa, Cranio Sacral Massage wahrgenommen werden
15:00	OSHO Mahamudra Meditation
danach	ca. 15-30 Minuten Pause / süßer Snack
16:30	OSHO Kundalini Meditation
18:00	Abendessen
19:00	OSHO Evening Meeting, a closer look – The Art of Listening / Video 35 Minuten
19:45 - ca.21.00	OSHO Evening Meeting
ab 22:00	Nachtruhe
Dienstag, 28.05.2024 07:30	A closer Look OSHO Dynamische Meditation – second stage / Video 25 Minuten
07:55	OSHO Dynamische Meditation
09:00	Frühstück
10:00	Wir kreieren gemeinsam ein energetisches Buddha-Feld: Mantra Singen, Daily Meditation, Sharing-Runde
11:00	Work as Meditation - Arbeit in Stille
11:45	OSHO Nataraj Meditition
13:00	Mittagessen lange Mittagspause, die Raum und Zeit für "be here now" lässt hier können z.B. die Angebote von Vatayana und Raisa wahrgenommen werden
15:00	OSHO Chakra Breathing Meditation
16:30	ca. 15-30 Minuten Pause / süßer Snack
18:00	OSHO Kundalini Meditation
18:00	Abendessen
19:00	OSHO Evening Meeting, a closer look – Part 2: Part 3: Details of the Three Stages / Video 25 Minuten
19:30	OSHO Evening Meeting
21:00	
ab 22:00	Nachtruhe
Mittwoch, 29.05.2024 07:30	A closer Look OSHO Dynamische Meditation – last stages / Video 25 Minuten

Alles kann, nichts muss :)

Inhalt

Dr. John Andrews von Osho International gibt eine ausführliche Beschreibung dieser revolutionären aktiven OSHO-Meditation und erklärt, wie jede der 4 Stufen auf der vorherigen Stufe aufbaut.

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

Dies ist ein detaillierter Blick auf die Grundelemente dieser entscheidenden ersten Phase, insbesondere auf die Notwendigkeit, völlig unregelmäßig zu atmen und die ganze Zeit präsent zu bleiben. Warum dies die gesamte folgende Meditation unterstützt.

Eine schnelle, intensive und gründliche Möglichkeit, alte und tiefverwurzelte Muster im Körper zu durchbrechen und Freiheit, Zeugnis, Stille und Frieden zu erfahren.

Meeting others is good!

Um Meditation zu verstehen, muss man verstehen, dass Meditation jederzeit und überall stattfinden kann – im Bus, beim Warten, vor dem Computer sitzend, bei einem Spaziergang, bei der Arbeit – bei fast allem. Bewusstsein in Stille für deine Handlungen, deinen Körper, deinen Verstand.

Eine Bewusstseinsreise in den Körper mit anschließender Trommelmusik und Stillephase. Bewusstsein, Ekstase pur!

Eine sanfte Begegnung mit dem Kosmos, mit der gesamten Existenz. Sie hilft dir, dich zu verbinden, zu verschmelzen und auf der tiefsten Ebene loszulassen und Hingabe zu üben.

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.

„Jede Nacht werden diese wenigen Momente zum Wertvollsten in deinem Leben. Jeden Abend, wenn so viele lebende Buddhas sich hier einfinden, wird dieser Platz zum Wichtigsten in der Welt. Weil nirgendwo sonst so viele Menschen zusammen meditieren– so tief gehen, dass sie den wahren Kern des Lebens, der Ewigkeit, der Unsterblichkeit finden.“ Osho

Tanzen als Meditation, bei der alle innere Spaltung verschwindet und eine feinfühlige, entspannte Bewusstheit zurückbleibt.

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

	07:55	OSHO Dynamische Meditation	
	09:00	Frühstück	
	10:00	Wir kreieren gemeinsam ein energetisches Buddha-Feld: Mantra Singen, Daily Meditation, Sharing-Runde	
	11:00	Work as Meditation - Arbeit in Stille	
	11:45	OSHO No Mind Taster	Gibberish ist eine wissenschaftliche Methode, deinen Verstand zu reinigen.
	13:00	Mittagessen	
		lange Mittagspause, die Raum und Zeit für "be here now" lässt hier kann z.B. das Angebot von Raisa wahrgenommen werden	
	15:00	OSHO Chakra Sound Meditation	Eine aktive, sanfte Methode durch Summen der sieben Chakren für den Energiefluss zu öffnen und Bewusstsein, Vitalität und Stille zu erfahren.
		ca. 15-30 Minuten Pause / süßer Snack	
	16:30	OSHO Kundalini Meditation	
	18:00	Abendessen	
	19:00 -	OSHO Evening Meeting	
	ca. 20:30		
	ab 22:00	Nachtruhe	
Donnerstag, 30.05.2024	07:45	OSHO Mandala Meditation	Diese aktive, kraftvolle Technik erzeugt einen Energiekreis, der dich zu einer natürlichen Zentrierung führt.
	09:00	Frühstück	
	10:00	OSHO Vipassana Meditation	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.
		Work as Meditation - Arbeit in Stille / Wir bereiten uns auf die Abreise vor (Zimmer, Zelt... Sachen zusammenpacken)	Absolutes Bewusstsein in Stille für deine Handlungen, deinen Körper, deinen Verstand.
	11:00		
	11:30	Festival Feedback	
	11:45	Angel Walk	
	12:30	Mittagessen	Abschluss: Eine berührende Reise zu deinem wahren Selbst.
		Rolling home	

Änderungen vorbehalten.

Copyright 2024 Osho Center Konstanz