

Termine 2020, um 19:45h:

15. & 29. September

27. Oktober

24. November

8. Dezember

Weitere Termine unter:

[www.mbsr-stressfrei-thrugau.ch](http://www.mbsr-stressfrei-thrugau.ch)

[www.facebook.com/lesanmeditation](http://www.facebook.com/lesanmeditation) LELELESANMEDITATION/

**Inner Dance** ist kein Tanzen, so wie wir uns das vorstellen. Es ist das Erleben einer inneren Reise mit allen Sinnen. Inner Dance ist Meditation und Trancereise zugleich. Die TeilnehmerInnen müssen in diesen Prozess lediglich liegen, der Musik lauschen und sich der Innenwelt hingeben. Durch das Wahrnehmen von Körper und Geist können die TeilnehmerInnen sehr individuelle Prozesse durchleben.

Das Gehirn wird durch Musik in unterschiedlichen Schwingungen versetzt wird. Dadurch stellt sich eine bewusste Trance ein, ähnlichen einem luziden Träumen. Die Abfolge der Delta-, Theta-, Alpha-, und Beta-Wellen sind so aufeinander abgestimmt, dass sie dem Verlauf einer Schlafphase entspricht. Dadurch ist es möglich die normalerweise unbewusste Traum, Tiefschlafphase ganz bewusst zu erleben. Unterstützt wird der Prozess durch intuitive Berührung, Klänge und Gerüche. Es entsteht ein „frequenzmodulierter Puls“ (brainwave entrainment) der Reaktionen im Gehirn auslöst. Es entsteht ein Raum für erweiterte Wahrnehmung deiner Selbst und der Umwelt.

Jede einzelne Inner Dance Reise wirkt für sich. Wird regelmässig praktiziert, beginnt ein tieferer Prozess der Transformation, die einzelne Schichten freilegt.

Die Erlebnisse sind für jeden anders und können visuell, körperlich, energetischer Natur sein oder eine Kombination. Der Körper bleibt über den Prozess hinweg liegen oder er beginnt sich zu bewegen aus sich selbst heraus, er geht mit dem Impulse der Energie. In der Regel dauert eine Gruppensitzung 90-120 Minuten.

Werde Zeuge deiner Geschichten und Mustern, zurückgehaltener Emotionen oder einengenden Überzeugungen die im Körper gespeichert sind.

Erlebe die bewusste Trance, den Tanz mit dir selbst. le-san@gmx.ch

Kosten: 33.- (Schüler vom Grenzenlos 20% beim Erstteilnahme)

**Ort: Yoga Grenzenlos Kreuzlingen**  www.facebook.com/yogagrenzenlos/posts

www.facebook.com/Inner-Dance-Switzerland

*Kontraindikation: Epilepsie oder Psychose. Starke Medikamente in Absprache*