**Meditieren Frauen anders?**

Nimmst du Spiritualität als etwas Zielorientiertes wahr, das in Ruhe und Zurück-  
gezogenheit getrennt von deinem Alltag geübt werden „muss“?

Oder siehst du auch die zyklische Natur von Frauen als „LehrerIn“ an?

Sie lädt dich ein, ganz mit deinem Körper, deinem Fühlen zu sein, lädt dich ein, den Lebensimpulsen zu folgen

16:00 – 16.20

M: Einführung – Rahmen schaffen

Vorstellen und unsere Grundhaltung

A: Wie geht’s euch gerade, jetzt in diesem Moment? = Beziehungsarbeit

Wer möchte - teilen

Feel kiss flow

16.20- 16.30/16.45

V: Kurzer Input, unsere Erfahrung….

Martha Zeit!!!!

Welt heute:

Kein Gegenteil von männl/weibl. Kraft, Ying/Yang, zuviel Macht, streben, Fokus, Zielorientiert immer mehr besser schneller und zuwenig weiblich (……)

Diese Gefahr besteht auch in der Spiritualiät:

BS, dass über jahrhunderte Männer Lehrer waren 🡪 meditatve Erfahrungen wurden in männl. Körperm gemacht.asketisch, Rückzug, Höhle

Hat immer schon Frauen gegeben, aber nie so viel gehört

Gefahr bei manchen spir. Wegen, dass der Körper ausgeklammert wird,

Bewegung findet statt, Rückbesinnung, Gleichgewicht wieder herstellen

Dem weiblichen Weg wieder mehr Aufmerksamkeit, Achtsamkeit

Weiblicher Weg beinhaltet auch ganz stark den Körper, Weisheit des Körpers und Fühlens – als eine Gesamtheit mitzunhemen in Med, Spir.,

weiblicher weg im Alltag

nichts ausschließen

Qualität von Erde, Wasser, fließen,

Frauen sind zyklische Wesen – s. Menstruation, (Jahreszeiten)

Körper nicht in starren Vorgegebenen Übungen sondern nach der Weisheit des Körpers gehen, kommt von INNEN

Von Innen kommt immer das „Göttlich“, innerste

Shakti ist die weibliche Kraft, ohne die Shiva nicht sein kann

Zb Yoga: Ganzheitlichkeit von Körper, Atem, Geist. Körper so annehmen, dass ich sie von innen nähren lasse – bin in einem Fluss drin

Fließen – s. auch Gefühle und Emotionen, Gefühle als Lehrer, Sexualität

Männl. Weg tendiert ev. Dazu streng zu sein, Dinge auszuschließen, und Gesamhteit auszuschließen , nur Fokus – Becken, Sexualität, Fliessen, Kreativität wenig Platz, ausgechlossen

Braucht beides: Fokus und Fließen

**16:30/45 – 17.30 Übungen:**

A: Schütteln,

von innen her tanzen,

V: Becken erkunden

Martha: Sitzen, Becken kleine Bewegungen, Becken - Herz?/Busen, ehren

Atem zw. Himmel und Erde

Abschluß:

Kreis Becken/Becken, Herz/Herz spüren – nicht allein

ein Wort – Wie bist du jetzt da, Was ist jetzt da?

PLAYLIST

YAEHMAN – Quemada

HANG MASSIVE – Warmth of the Heart

MICHEAL JONES DAVID DARLING – Sunshine Canyon

MANU DELAGO – The silent Flight of the Owl