

MenschSein - im Herzen ruhen und daraus gestalten



Theoretische Impulse, organische Bewegung und Meditation

5-teiliger - Online-Workshop

3. Februar - 3. März 2026

Zwischen unserem Alltag der gut gefüllt ist mit Aufgaben, Terminen und Herausforderungen, oft begleitet von der eigenen Erwartung es möglichst gut zu machen, eröffnet sich oft eine ermüdende Kluft in ein wiederkehrendes Sehnen nach einer Pause. Momente möglichst einfach und naturverbunden, die uns die zarte Wärme der Morgensonne im Gesicht geniessen, und staunen lassen über den funkelnden Sternenhimmel.

Dabei müssen wir nicht weit gehen. Wir brauchen nur die Bereitschaft, für gewisse Zeiten alles sein zu lassen. Um in die Natürlichkeit unseres Körpers einzutreten, der von den Qualitäten der fünf Naturelemente durchdrungen ist. Öffnen wir uns dem Erleben, zeigt sich eine Ahnung unserer eigenen Vollkommenheit. Um dieses Eins Sein zu erfahren, machen wir den Körper beweglich. Wir lassen ihn der Erde, dem Wasser, dem Feuer, der Luft und dem Raum gleichwerden. Der Körper wird wach,

erschauernd-lebendig und empfänglich. Gleichzeitig ist er eine Wohnstatt des Herzens, der inneren Stille, woraus wir intim mit dem Leben in Verbindung sind.

Diese Serie von 5 Abenden ist inspiriert aus der Verbindung von Ayurveda und der tantrischen Philosophie. Beide Wege ermutigen uns, unserem individuellen MenschSein Ausdruck zu geben, unseren Stärken und Schwächen zuzuwenden und gleichzeitig in unsere Vollkommenheit oder Göttlichkeit zu vertrauen, um immer wieder dahin heimzukehren.

Jeder Abend beginnt im ersten Drittel mit Inspirationen aus dem Ayurveda und dem Tantra für den Alltag und/oder die spirituelle Praxis. Im zweiten Drittel lassen wir den Körper fliessend und organisch bewegen, um im letzten Drittel des Abends in der Natürlichkeit ankommend, ganz ins Herz zu sinken.

In solch einer Art zu bewegen, lädt ein den Körper lebendig zu machen. In unsere Natürlichkeit und die Intimität des Herzens zurückzukehren, um das Leben frisch mitzugestalten.

Eine Einladung für alle die erkundungsfreudig im Körper und für die Sicht der eigenen Vollkommenheit sind.

Die Körperbewegung wird angeleitet, Asana Erfahrung ist von Vorteil.

Daten: 3. / 10. / 17. / 24. Februar / 3. März

Zeit: 19.30 – 21 Uhr

Preis: 160 sfr

Anmeldeschluss: 25. Januar 2026

Die Abende werden aufgezeichnet, solltest Du nicht live dabei sein können.

Anmeldung an evelynhunger@bluemail.ch

Ich freue mich auf die gemeinsame Rückkehr in die Natürlichkeit.