



„Horizonte öffnen“ Hörerservice

- Horizonte öffnen -

Radiosendung für Lebensqualität und mehr auf [oeins](http://oeins.de), UKW 106,5 MHz am 2. Montag des Monats

Tipp des Monats Juli 2010: „Tanz der Ernte“ von Xandra Alisha Vogelsang & Bernhard Dökel (BIODANZA® – LeiterIn in Supervision)

Unser Geschenk, das wir mitgebracht haben, ist der Tanz der Ernte. Das ist die Möglichkeit bei einer kleinen Phantasiereise nach innen zu gehen.

Dazu kannst du dich ganz bequem auf den Stuhl setzen; wenn du schon auf dem Stuhl sitzt, kannst du dich anlehnen und du kannst dreimal tief ein- und ausatmen. Mit jeder Ausatmung lässt du all die Schwere los, all die Sorgen, all die Gedanken und dann schließt du die Augen. Das hilft dir mit der Konzentration nach innen zu gehen. Du hast jetzt die Möglichkeit über deine Vorstellung, deine Phantasie, den Tag noch einmal zu beginnen und Schritt für Schritt all die Stationen, die du heute durchgegangen bist, noch einmal zu erleben. All die schönen Sachen, die reichen Sachen, all die genussvollen und freudvollen Erlebnisse, die du hattest, kannst du einsammeln wie bei der Ernte. All das, was du heute ausgesät hast, kannst du wieder einsammeln. Das macht dich reich und du lernst mehr und mehr zu schätzen, was du heute alles Schönes geschafft hast.

Veranstaltungen:

- ⇒ Offene BIODANZA®- Abende: die letzten beiden Mittwochabende im Juli, näheres unter www.biodanza-oldenburg.de
- ⇒ Bei der Eröffnung des Sampoorna Yoga Zentrums am 30.10.2010: Vivencia mit Cristina Arrieta
- ⇒ Juni 2011 Hof Oberlethe – großes BIODANZA®- Festival

Kontakt:

Moderatoren und Redaktion: horizonte@wissensimpulse.de

Studiogäste:

Xandra Alisha Vogelsang

04408 – 80 97 32

Mail: xandra@biodanza-oldenburg.de

Internet: www.biodanza-oldenburg.de

Bernhard Dökel

04408 – 80 66 69

Mail: info@sampoorna-yoga-oldenburg.de

Internet: www.sampoorna-yoga-oldenburg.de