

INTU(E)MOTION

„Das eigentlich Wertvolle ist im Grunde die Intuition.“

„Auf dem Weg zu einer Entdeckung hat der Intellekt wenig zu tun. Es kommt zu einem Bewusstseinssprung, nenne es Intuition oder was du willst, und die Lösung kommt zu dir und du weißt nicht wie oder warum.“

Albert Einstein (1879-1955)

Emotion ist Energie in Bewegung, die sich in unserer Intuition manifestiert. SBT

Inhalt und Ablauf:

Tue das, was dir gut tut und dich glücklich macht!

Bewegen - Tanzen - Zentrieren - Meditation

Du regst deine Meridianbahnen und Hormondrüsen an und erwärmst dich im imaginären Oktaeder. Mit erdenden Moves aktivierst du alle deine Chakren entlang bis zum Kronenpunkt, damit du in Flow kommst.

Das Stirn Chakra (Ajna) steht für Licht und Erkenntnis. Das sog. dritte Auge ist der Eintritt zu deiner Bestimmung, ein Filter von Erwartungen oder Bewertungen. Dementsprechend steht das Ajna Chakra für höheres Wissen und Intuition.

Du schenkst dir Lebensfreude, Sinnlichkeit und Leichtigkeit und lernst leichte tänzerische Choreos, die dein ganzes Sein zum Fließen bringen. Krieger-Dance, Balance&Flow sowie Cuban Dance sind ein Teil dieser Choreos.

Im 3. Teil des Workshops zentrierst, kräftigst und dehnt du dich mit Pilates und Yoga Übungen, um deine innere Stabilität zu fördern. Du fokussierst dich auf die Flankenatmung, die deine tiefere Rumpfmuskulatur stärkt und deine Haltung verbessert.

Durch eine abschließende Meditation beruhigst du deinen Geist, verbindest dich mit deiner inneren feinen Stimme und tauchst tief in deinen inneren Raum der Stille, der Ruhe und des Friedens, der dir vielleicht den ein oder anderen Impuls senden wird.

Herzliche Grüße

Stephanie Budde-Thoms

TANZ - PILATES - YOGA - MEDITATION
FEMININE EMBODIMENT
+49 177 285 8850

Youtube: Stephanie Budde-Thoms
stephiethoms@hotmail.com

