



## **Kanda Meditation für mehr Lebenskraft und Klarheit - eine Einführung**



**13. Januar 2019, 14.30 bis 17.30 Uhr**

**14. April 2019, 14.30 bis 17.30 Uhr**

**09. Juni 2019, 14.30 bis 17.30 Uhr**

Meditation ist der Weg nach innen, zu uns selbst. In scheinbar hektischer werdenden Zeiten hilft Meditation, bei uns zu bleiben, uns nicht im Außen zu verlieren.

Meine eigene Meditationspraxis reicht mittlerweile 40 Jahre zurück. Über die Jahre habe ich Erfahrungen mit unterschiedlichsten Meditationstechniken gemacht. Seit 15 Jahren praktiziere ich täglich bestimmte Meditationsübungen, die teils aus dem Taoismus und dem tibetischen Buddhismus stammen und teils von meinem damaligen Lehrer Christian Lamilhau erschaffen wurden. Diese Übungen habe ich in den Raum des Yoga übertragen und gebe sie an Interessierte weiter.

Die Meditationsübungen basieren darauf, dass wir unser Prana (im Sinn von Lebenskraft) gezielt einsetzen, um Schutz, innere Stärke und mit der Zeit auch eine bessere Verbindung zu etwas, das größer ist als wir selbst, zu erfahren. Dabei greifen wir auf unser tiefstes Energiereservoir zu, das im Yoga „Kanda“ genannt wird, im Taoismus „Tan Tian“ und in den japanischen Kampfsportarten „Hara“.

Während des Workshops vermittele ich drei grundlegende Techniken:

- Kanda Meditation (Grundstufe)
- Kreislauf
- Mantel.

Die Kanda Meditation verstärkt in der Grundstufe die Erdung und den Schutz. Der Kreislauf erlaubt uns, unsere Lebensenergie verstärkt in Bewegung zu bringen und aktiv zu steuern, auch um Heilungsprozesse zu unterstützen. Der Mantel ist eine Technik zur Vorbereitung der Nacht, um das Abschalten von den Ereignissen des Tages zu erleichtern.

Eine Anmeldung zu dem Workshop ist erforderlich und bindend. Der Workshop kostet 60 €. Für weitere Informationen und Anmeldung bitte Kontakt unter [mkhschmidt@gmail.com](mailto:mkhschmidt@gmail.com) oder telefonisch unter 06174 3240.