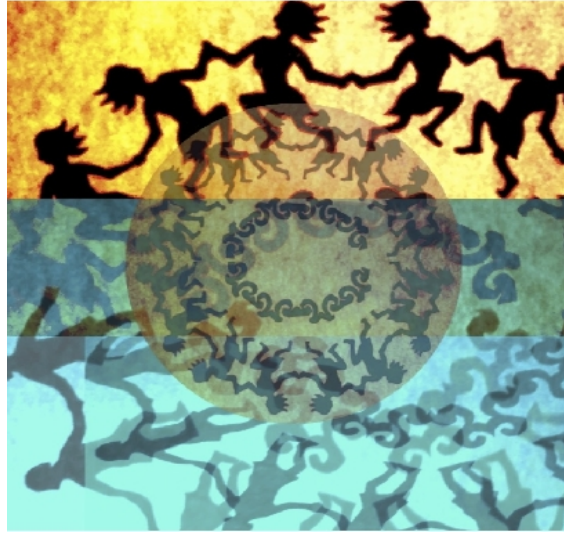


THE LIVING MANDALA



Das Singen und Tanzen beim **Living Mandala** findet in einem ritualartig abgesteckten Rahmen statt, mit der Möglichkeit, sich eine Intention für den Abend zu setzen.

Über kleine Übungen kommst du mit Körper, Geist und Seele in Einklang. Die Mantren und Tänze sind im Grunde auch Übungen, die dies bezwecken und dich auf einem jeweils traditionellen **Pfad nach innen und in die spirituelle Anbindung** führen. Dazu nutzen wir die Kraft der Stimme, der Bewegung und des Atems. Währenddessen können sich Spannungen lösen, Energien und Emotionen fließen. **Intuitionsübungen** nutze ich zwischendurch für eine verfeinerte Wahrnehmung sind mittels Feedback ein einfaches und freudiges Lernfeld für die vergessenen aber angelegten 7. Sinne des Menschen. Wir üben ohne Leistungsdruck.

Du suchst dir selbst aus, wie genau oder intensiv du die Anleitung befolgst und wie weit du dich auf die (zT sehr heilsame, tiefe oder tranceartige) Wirkung der Lieder einlässt. Du lernst ohne Stress die Worte und Melodien, Bewegungen und Bedeutungen der Lieder & Tänze, da **keinerlei Anspruch an Perfektion oder äußere Form** besteht. Wir nutzen außerdem die Möglichkeit, einander im Kreis und im Tanz auf Augenhöhe zu begegnen und ohne Bewertung da zu sein – was eine natürliche Eigenschaft der Kreiskultur ist. Das Mandala formt sich...

Dann wird getanzt und gesungen – solange wie es sich in der Dynamik der Gruppe stimmig anfühlt - oder vielleicht ein bisschen länger als erwartet! Denn gerade dann, wenn die Gewohnheit sagt 'Schluss jetzt', ist die **Öffnung in tiefere, neue Bereiche des Seins möglich**. Das Mantra übernimmt an einem bestimmten Punkt des sich-Einlassens die Führung, was ein magischer Moment ist. Das ist das lebende Mandala, THE LIVING MANDALA!

*Komm, komm, wer immer du bist – die Karawane schliesst niemanden aus.
Auch wenn du deine Schwüre brachst – vielleicht zehntausend mal,
komm, komm doch mal.*