

Mit Atem und achtsamer Bewegung die Meditation vertiefen

Sufitag in der Akademie-Lichtung am 5. April 2025, Feldenkrais und Meditation

Die Feldenkrais-Methode ist in ihrer Anwendung und Wirkung äußerst vielfältig. Sie hält für jeden Menschen etwas bereit, weil jeder Mensch sein eigenes Entwicklungspotential entdeckt. Es ist ein experimenteller Lernweg in Bewegung – achtsam, einfühlsam und ermutigend.

Das eigene Entwicklungspotential zu entdecken hat sie mit den geführten Meditationen in der Sufi-Tradition gemeinsam, und so ergänzt sich beides wunderbar in Leichtigkeit und Freude.



Bitte bringe zum Mittagessen einen **Essensbeitrag** zum bunten Buffet mit, sowie deine persönliche Sitzmöglichkeit und eine Gymnastikmatte oder Decke/großes Handtuch- und ein flaches Kissen. Für den Kopf. Falls du öffentlich anreist, können wir diese Dinge auch stellen.

Energieausgleich 50 € für den Tag – Ermäßigung möglich – bitte bar mitbringen

Beginn: 10:30 Uhr Ende gegen 18:00 Uhr

Ort: Siedlung 37 72414 Rangendingen

Anmeldung bei Amaité: info@akademie-lichtung.de oder 07471/984019

Qalbi Birgit Huttenlocher und *Amaité Willand* führen durch diesen Tag, an dem Du in Gemeinschaft zu Dir selbst kommen kannst.

Qalbi Birgit Huttenlocher ist eine erfahrene Feldenkrais-Pädagogin und meditiert seit mehr als 45 Jahren. Jede Form der Bewegung, vor allem in der Natur und im Wasser erfüllen sie mit Freude. Seit 1992 unterrichtet sie in Einzel- und Gruppenarbeit in verschiedenen Einrichtungen und unterstützt Menschen auf ihrem Weg zu mehr körperlichen und geistigen Wohlbefinden.

Amaité leitet das Sufizentrum in Rangendingen seit vielen Jahren, als Guide, Retreat-Guide und Meditationsanleiterin.

Lebe dein ganzes Potential

„Ich glaube, dass die latenten Fähigkeiten eines jeden von uns beträchtlich größer sind als die, mit denen wir leben.“ Moshe Feldenkrais