

## Vertikale Zentrierung

*FREI-Raum, Zentrierung, Mitte, Bewegung, Haltung, Atmung, Gelassenheit, Energieprinzipien, Körperintelligenz, Intuition, Wahrnehmung, Integration, hands-on, slow-motion, Boden, Schwerkraft, Leichtigkeit, Langsamkeit, Aufstiegskraft, Urbild, Balance, freier Tanz, Verbindung, Fluss, Körpergefühl, Verkörperung, Dasein, Raum, Zeit, Koordinaten, Horizontal, Vertikal, untere, mittlere, obere Ebene, Flexibilität, Stabilität, Natürlichkeit, Mühelosigkeit, Welle, Lichtfülle, Einfachheit, Improvisation, Spiel, Herz, Präsenz, Stille, Essenz, Ankommen in sich, Einheit, Ganzheit*



Original in Acryl auf Leinwand, von Silvia Siegenthaler; *Grande transformation dans l'équilibre des forces*

Im *Vertical Centering*® erlernen wir keine Konzepte. Es werden keine Techniken vermittelt. Aus der Gegenwart der Stille entdecken wir Bewegungs- und Energieprinzipien in Einheit von Körper, Geist und Seele.

Angeleitete Bewegungselemente, Improvisationen, ästhetisches Wahrnehmungslernen und meditative Entwicklungsaufgaben verfeinern die Intuition und die Verbindung zum inneren Selbst, dem höheren Ich, zum lebendigen Kosmos und zur Mitte im Gleichgewicht zur Schwerkraft und zum Boden.

Der Körper ist uns gegeben um zu erwachen, uns zu entfalten und zu entwickeln. Mit dem Körper ist sowohl der physische Körper gemeint, als auch der Körper des Lichts unserer Seele.

Leben ist ein Wechselspiel von Innen und Aussen, von Ruhe und Bewegung, von Empfangen und Geben im kreativen Tun. Das Leben ist im Wandel und das Bewusstsein in Entfaltung.

Die Praxis ist nonverbal. Wir haben im Anschluss Zeit über unsere Erfahrungen zu sprechen.

*Vertical Centering*® - *Wege zur heilenden Ganzheit* ist ein Angebot, das allen interessierten Menschen offensteht.

## Datum / Zeit

Einmal pro Quartal an einem Samstagnachmittag à 3 3/4 Stunden, von 13.30 bis 17.15h

Winter: 13.Januar 2024

Frühling: 6.April 2024

Sommer: 29.Juni 2024

Herbst: 26.Oktober 2024

Winter: 11.Januar 2025

Frühling: 5.April 2025

Sommer: 28.Juni 2025

Herbst: 25.Oktober 2025

## Ort

Bern/Thun Umgebung

## Anmeldung und nähere Angaben

Kontaktformular auf Website: [introvision.ch](http://introvision.ch)

[silvia.pmt.cst@bluewin.ch](mailto:silvia.pmt.cst@bluewin.ch)

## Rückmeldung

Weisst du, das Vertical Centering ist mir eine immer wieder neue, sehr bereichernde Erfahrung - seelisch und körperlich. Du öffnest einen Raum, in dem es für die eigenen Lebensthemen und den aktuellen Zustand Platz hat. In diesem Feld kann ich mich mit mir selber (wieder) verbinden, Mut und Kraft schöpfen, zurück zu mir finden und Heilendes erleben. Es ist eine stille, spirituelle Arbeit, die im Alltag weiter schwingt und seine Wirkung hat. Liebe Silvia, ich bin dir dankbar für diese wertvolle Arbeit.

Wir sehen uns bald.

Liebe Grüsse

XXXX

## Veröffentlichungen

*Meditation - Verbindung mit der inneren Quelle, Inspirationen auf pädagogischer Grundlage;*

Govinda Verlag, Zürich 2020

DVD mit illustriertem Textheft

*Klang-Reise - Mantras aus verschiedenen Kulturen und Mysterienschulen* zusammen mit Armin Risi;

Govinda Verlag, 2. Auflage, Zürich 2020

Kunstabilder und -Karten, Gedichte und diverse Texte und Artikel

Fachbuch

*Psychomotoriktherapie - Informationsschrift für Eltern, Lehr- und Fachpersonen;*

Verlag Schweizerische Zentralstelle für Heilpädagogik (szh), Bern 2010 (vergriffen)