

Vertical Centering® - Wege zur heilenden Ganzheit

Ein Wochenendkurs mit Silvia Siegenthaler

*Man sagt, dass ein Derwisch mit den „Füßen sehen“ kann,
da er die Kontrolle des Kopfes
an die Füße übergibt.*

Vertikale Zentrierung ist der Ganzheit gewidmet. Wir sind eingeladen, die Dominanz des Kopfes in Balance mit dem Herz, dem Bauch und den Füßen zu bringen. Es geht um den Ausgleich und die Mitte. Es geht um das Ankommen in sich. Vertikale Zentrierung will dem Himmel Boden schenken und dem Boden Himmel. Es geht um die Gleichzeitigkeit und Harmonie des absteigenden und aufsteigenden Lichts. Wir entdecken und erfahren natürliche Lebensprinzipien in Einheit von Körper, Geist und Seele. Leichtigkeit taucht auf, wenn wir in uns zuhause sind.

Das Seminar beinhaltet

- Integrative Wahrnehmung und Bewegung aus dem inneren Ort der Stille
- Erforschen und erkunden der unteren, mittleren und oberen Bewegungsräume des Körpers und der Seele
- Heilsame Neuordnung
- Verbindung und Interaktion mit dem Klang der Poesie des Himmels und der Erde
- Vokal- und Konsonanten-Heilgesang
- Naturmeditation unter offenem Himmel, am Wasserfall, bei den Bäumen
- Meditation, Gebet
- Überraschungen und Unvorhergesehenes

Kursunterlagen werden abgegeben.

*Über einem stillen Bergsee
zeigte sich mir unverhofft ein Visionsbild.
Die Essenz des Bildes führt mich seit den 80iger Jahren
zur Begründung und Entwicklung der Arbeit, die ich Vertical Centering nenne.*

Vertical Centering® - Wege zur heilenden Ganzheit steht Menschen offen, mit Interesse an der Vertiefung ihrer eigenen spirituellen Praxis.

Veröffentlichungen

Buch: *Meditation – Verbindung mit der inneren Quelle. Inspirationen auf pädagogischer Grundlage*. Mit zwei Meditations-CDs, Govinda-Verlag 2020.

DVD (mit Armin Risi): *Klang-Reise Mantras aus verschiedenen Kulturen und Mysterienschulen*. Live-Aufnahme im Rahmen der Musikfesttage Wallisellen, September 2009, Govinda-Verlag, 1.Auflage 2012, 2.Auflage 2020.

Kunst und Poesiekunstkarten
vor Ort erhältlich

Leitung: Silvia Siegenthaler, sensitive Künstlerin, Autorin und Lehrerin für Bewusstseinsentwicklung auf der Grundlage ihrer offenen Schulung *Vertical Centering*® – *Wege zur heilenden Ganzheit*; www.introvision.ch

Datum 29.-31. August 2025,
Freitag von 18 bis Sonntag ca. 14 Uhr

Mitnehmen

Decke, warme Socken, bequeme Bewegungskleider
Wer möchte bringt ein Badtuch mit. Die Naturmeditation lädt zu einem nahegelegenen Wasserfall ein.

Kursbeitrag

CHF 280.-

Übernachtung

mit veg./biol. Vollpension/ Infrastrukturbeitrag: ab CHF 303 im EZ,
ab CHF 293 im DZ.

Kursort, Organisation, Anmeldung

Hotel Zum Goldenen Hirschen, Rigi Klösterli
T: +41 (0) 41 855 05 45, hotel@kloesterli.ch

Kursleitung

Silvia Siegenthaler
031 332 64 75, silvia.pmt.cst@bluewin.ch
www.introvision.ch