

Vertikale Zentrierung

Eine stille, meditative Körper- und Bewegungsarbeit
von Silvia Siegenthaler

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*

Vertical Centering® – *Wege zur heilenden Ganzheit* steht für das kreative Erwachen.

Ich kenne kein Phänomen das nicht aus Bewusstsein in Erscheinung getreten ist. Zu den natürlichen Erscheinungen gehört die Schöpfung, der Mikro- und Makrokosmos, das Wunder des individuellen Körpers und die „*heilige Anatomie*“.

Das Lot, in seiner feinen Dynamik und tiefen Ordnung, spielt im *Vertical Centering*® auf mehreren Ebenen eine zentrale Rolle. Die Grundlage jedoch ist das Gewahrsein, denn das Bewusstsein öffnet Räume zur Information und heilenden Transformation.

Aus der Gegenwart der Stille entdecke ich mich selbst. Ich erkunde Bewegungs-

und Energieprinzipien in Einheit von Körper, Geist und Seele.

Bewegungselemente, Improvisationen, ästhetisches Wahrnehmungslernen und meditative Entwicklungsaufgaben verfeinern die Intuition.

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

Vertical Centering® ist ein Angebot, das interessierten Menschen offen steht.

Inhalte

- Stille, Meditation, Gebet
- Erforschen der Gesetzmässigkeiten der Körpersysteme und der koordinierten Bewegungen
- Heilige Anatomie
- Intuition
- Neuordnung, Integration
- Sakraler Gesang

Datum / Zeit

Einmal pro Quartal an einem Samstagnachmittag von 13.30 bis 17.15h

Winter: 11. Januar 2025

Frühling: 26. April 2025

Sommer: 29.-31. August 2025, Freitag von 18Uhr bis Sonntag ca. 14 Uhr –
Ein Wochenende auf der Rigi

Herbst: 25. Oktober 2025

Ort

Bern/Thun Umgebung

Anmeldung und nähere Angaben

Kontaktformular auf Website: introvision.ch

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

Es hat sehr gut getan gestern und ist immer wieder interessant, abwechslungsreich und lehrreich. Vor allem aber sehr heilsam. Herzlichen Dank! Liebe Grüsse XXXX

XXX....Danke für die stärkenden Stunden. Ich sehe freudig in die Zukunft.

Alles Liebe XXXX