

## 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*

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. Das Bewusstsein öffnet Räume, zur Information und heilenden Transformation.

Wir erkunden Bewegungs- und Energieprinzipien in Einheit von Körper, Geist und Seele. Bewegungselemente, Improvisationen, ästhetisches Wahrnehmungslernen und meditative Entwicklungsaufgaben verfeinern die Intuition. Der Körper ist uns gegeben um zu erwachen, um uns zu entfalten und zu entwickeln. Mit dem Körper ist sowohl der physische Körper gemeint, als auch der Körper des Lichts der Seele die ich bin.

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.

### **Inhalte**

- Stille, Meditation, Gebet
- Erforschen der Gesetzmässigkeiten der Körpersysteme und der koordinierten Bewegung
- Heilige Anatomie, Geometrie, Klang und Farbe
- Intuition
- Neuordnung, Integration
- Sakraler Gesang

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

### **Datum / Zeit**

Einmal pro Quartal an einem Samstagnachmittag von 13.30 bis 17.15h

Winter: 17. Januar 2026

Frühling: 25. April 2026

Sommer: 27. Juni 2026

Herbst: 17. Oktober 2026

### **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

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