Vertikale Zentrierung

Eine stille, meditative Körper- und Bewegungsarbeit
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 innern Ordnung, spielt im *Vertical Centering* ® auf mehreren Ebenen eine zentrale Rolle. Es verläuft spielerisch entlang dem dynamischen Gleichgewicht, zwischen unserem physisch-menschlichen und seelisch-geistigen Sein. Es geht um Balance und Mitte.
Das Gewahrsein und das wahrnehmende Bewusstsein sind wie farblichte Pylone (Brückenbau) vom inneren Tempeltor zur Inspiration, Information, zur Wandlung und Transformation.

Die Gabe des Körpers ist ein himmlisches Geschenk. Weise. Intelligent. Sie ist uns gegeben um zu erwachen, um uns zu entfalten und zu entwickeln. Mit dem Körper ist sowohl der atmende, physische Körper gemeint, als auch der Körper des Lichts der Seele die wir sind.

Inhalte

- Stille, Meditation, Gebet
- Heilsame Ausrichtung, natürliche Aufrichtung
- Der Körper als Mikrokosmos im Makrokosmos
- Erleben der Gesetzmässigkeiten der Körpersysteme
- Koordinierte Bewegungen im Liegen, Stehen und Gehen
- Intuition, Verbindung, Begegnung
- Kreatives Schreiben und Zeichnen
- Vokal-Konsonanten-Klang-Gesang
- Neuordnung, Integration

Datum / Zeit

Einmal pro Quartal an einem Samstag von 13.30 bis ca. 17.15h

Winter:	16.Januar 2027	(Erde/Süden)
Frühling:	1.Mai 2027	(Wasser/Westen)
Sommer:	20.bis 22. August 2027 auf der Rigi Schweiz	(Luft/Norden)
Herbst:	30.Oktober 2027	(Feuer/Osten)

Ort

Bern/Thun Umgebung

Anmeldung und nähere Angaben

Kontaktformular auf Website: introvision.ch
silvia.pmt.cst@bluewin.ch

Rückmeldung

Liebe Silvia,
Es ist so vielfältig und zugleich erlebe ich Einheit und Tiefe im Vertical-Centering.

Die Art der Anleitung, die Poesie und die Schlichtheit und die einfachen Körper-Bewegungs-Reisen haben mir eine extrem tiefe Entspannung geschenkt. Es ist der Aufbau in die Erfahrung und die Reise als solches, die mich eine tiefe Dimension erleben lässt.

Am letzten Samstag war es ein Eintauchen, Sich-tragen-lassen, aus einer anderen Ebene und dabei ein Erleben wo auch wieder deutlich wurde, dass der ganze Nachmittag einer inneren Gesetzmässigkeit folgt, die ein hohes Mass an Verbundenheit, Tiefenwahrnehmung und -entspanung ermöglicht. Und dabei ist es ein sicher von dir begleitetes Geführtwerden.

Ich fühle mich nach dem Vertical Centering sehr bereichert, inspiriert und angeregt.
Einfach nochmals ein grosses DANKE!
Mit lieben Grüssen
Irene

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 XXX

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

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

XXX….Ich habe gerade deine Geste zur Öffnung der Stimme aufgemalt und Worte dazu geschrieben die mich dabei unterstützen. — du bist so eine kostbare Quelle der Inspiration für mich - danke, danke, danke!
Ich freue mich auf den Oktober mit dir in der schönen Schweiz - von Herzen Dagmar