

6. großes Sommertreffen im Parimal

Veranstaltungen, Zeiten und Orte können sich ändern, bitte das Flipchart vor dem Cafe beachten.

Leitung Ort

Donnerstag 13. Juli 2023

- 16:00h **Incheck** - ausgefüllte Anmeldung und Datenschutzerklärung abgeben, eventuell offenes Honorar bezahlen **Coco & Undine** vor dem Cafe
- 17:30h **Kundalini Meditation, für alle die schon in Incheck waren** **Christoph** Buddhahall
- 19:00h Abendessen
- 20:30h **Herzlich Willkommen** -Wir stellen unser Team und die Angebote des nächsten Tages vor. Die ersten Begegnungen finden statt und Du kannst hin schnuppern, wer mit Dir angekommen ist. Fenster auf, Fernlicht einschalten: Jede neue Begegnung kann neue Türen öffnen. **Staff** Buddhahall oder Wiese

Freitag 14. Juli 2023

- 08:00h **Atem-Energy-Booster Session** für Early Birds ☺ **Frizzi** Wiese
Wir schnauben, japsen und hecheln, wir atmen ganz tief und hoch und voll, wir beschleunigen den Atem, wir trinken die Luft und damit das Leben. Und so richtig vollgetankt mit Sauerstoff kannst du zum krönenden Abschluss unserer Session in den Teich hüpfen.
Bitte mitbringen: Isomatte o.Ä. und Handtuch, falls du baden willst.
- 08:30h Frühstück
- 09:30h **AUM: AWARENESS UNDERSTANDING MEDITATION** **Christoph & Team** Buddhahall
Ein sozialer Prozess in 14 Phasen, der dir hilft herauszufinden wer du bist, indem du die ganze Bandbreite deiner Emotionen erforschst. Dies hilft Stress in Kreativität und Wohlbefinden zu transformieren. Ziel ist mit Dir und anderen Freundschaft zu schließen."
Bitte mitbringen: zweites T-Shirt/Hemd/Bluse ect.
- 14:00h Mittagessen
- 16:30h **Butoh** - Wild sein! Zart sein! Meditativ sein! **Henriette** Buddhahall
- 19:00h Die Kunst der Wandlung. Japanischer Ausdruckstanz von wild bis zärtlich. Dir selbst und anderen Begegnen. Aus den Zellen heraus verrückt werden!
Bitte mitbringen: Lockere Kleidung
- 17:30h **Getragen – Genährt – Verbunden – Heil** **Christoph & Dirk** Mevlana
- 19:00h Eine geführte Traum-Trance-Reise. In Deinem tiefsten Inneren kannst Du die Verbundenheit mit den Netzwerken des Lebens, mit der Erde, die Dich trägt, mit den Quellen der Lebenskraft und der „Unbegreiflichkeit des Seins“ wahrnehmen. Es wird erfahrbar „Teil eines Ganzen zu sein, das größer ist, als Du und Ich“.
- 19:00h Abendessen
- 20:30h **Slow Dating** – Slowdating -eine spielerische Knuddel-Orgie! **Henriette** Sangha
- 22:30h Mit aus dem Butoh-Tanz stammenden fantasie-anregenden tänzerischen Elementen werden Körper und Geist derart sensitiviert, da jegliche Vorder- und Hintergedanken ad hoc vom Hocker fallen. So wird im Inneren ein fließender Freiraum geschaffen, der dann nach

Beliebt mit Anderen geteilt oder allein genossen werden kann.
 An diesem Abend bleiben: Die Kleidungsstücke auf dem Körper, die
 Worte vor der Tür, die Gedanken in den Wolken, die Logik in
 Absurdistan und das Herz am rechten Fleck.

20:30h – 22:00h	Sacred Earth Meditation Sie kombiniert traditionelle Techniken, wie Schütteln und Tanzen, mit toller Tribal Dance Musik und gibt Raum für Stille und achtsamen Kontakt mit den anderen Teilnehmern.	Gathin	Buddhahall
22:00h	Tanz	Team	Buddhahall
Samstag 15. Juli 2023			
07:00h	Dynamische Meditation	Undine	Mevlana
08:30h - 09:15h	Morgensingen	Darpano/Wahab	Sangha
08:30h	Frühstück		
10:00h	Morgentreffen in Bubble, Vorstellen der Angebote dieses Tages	Alle	Wiese
10:30h – 14:00h	Trancetanz ...wie ein Tropfen im Ozean... Tanze das Unsichtbare im Sichtbaren. Tanze mit deinem Herzen.	Frizzi & Dirk	Buddhahall
11:00h – 13:00h	Einführung in ZEN Zen Meditation bedeutet einfach das, was du jetzt tust, ganz zu tun. Gehen ist Zen, Sitzen ist Zen, im Sprechen wie im Schweigen, in der Aktivität wie in der Stille findet dein Körper Ruhe und Frieden.	Astiko	Mevlana
14:00h	Mittagessen		
16:30h	Frauenzeit - Heilende Begegnung	Coco	Buddhahall
16:30h	Männerzeit – Austausch, Heilung, Brüderlichkeit	Christoph	Mevlana
19:00h	Abendessen		
20:00h – 22:00h	Speed Dating Dir und anderen mit unterschiedlichen, kleinen Übungen spielerisch begegnen. Bitte mitbringen: Isomatte o.Ä.	Silvia- Amrita	Wiese
20:00h – 21:30h	Tango-Experiment Ein sensitives Begegnungs-Tanz-Erlebnis, ohne Vorkenntnisse. Mit und ohne Partner, wir wollen wechseln, auch die Rollen. Bitte mitbringen: Möglichst rutschige Socken.	Nutan	Buddhahall
22:00h	Party	Dirk	Wiese
Sonntag 16. Juli 2023			
08:00h	Fit for Fun „Wohlfühlkörper“ Der Energieflow in den Tag.	Undine	Buddhahall
08:30h - 09:15h	Morgensingen	Darpano/Wahab	Sangha
08:30h	Frühstück		
10:00h	Morgentreffen in Bubble, Vorstellen der Angebote dieses Tages	Alle	Wiese
10:30h – 12:15h	Faszien Reflex Zittern - Befreit und entspannt nach Hause fahren: Es geht um den Themenkreis des Neurogenen Zitterns, dem Neurogenen Tremor, FSR (Faszien- Stress-Release), TRE (Trauma Release Exercise) und deren Verbindung zur Bioenergetik, die das Zittern des Psoas auch als Orgasmus-Reflex bezeichnet.	Coco	Buddhahall
10:30h – 12:15h	Haka Ein kraftvolles Tanz-Ritual, inspiriert von den neuseeländischen Maori	Christoph	Mevlana
12:30h	Verabschiedung	Alle	Wiese
14:00h	Mittagessen		