



Offene Bewegungsmeditation

Tandava Banjar

Sacred Dance Meditation & Sharing

Tandava (aus dem Kaschmirisch-Tantrischen, sprich: Tandawá, Betonung auf letzter Silbe) ist eine sakrale Bewegungsmeditation, die inhärente Bewegungen in Hingabe einlädt.

Ein Banjar (aus dem Balinesischen; sprich: Bantschá, Betonung auf letzter Silbe) ist eine kleine soziale Gemeinschaft, in der sowohl praktische, materielle, menschliche, emotionale wie spirituelle Anliegen Raum und Unterstützung finden. Der Banyam-Baum ist der Treffpunkt.

Im Tandava werden keine bestimmten Bewegungsabfolgen gemacht, sondern langsame Bewegungen intuitiv zugelassen und ohne dass es schön aussehen müsste. Im gemeinsamen Raum macht jede*r die Bewegung für sich. Der Körper ist der Tempel für das Körperlose. Tandava ist ein Geschenk der Erinnerung an die Verbundenheit mit dem Göttlichen.

Wir beginnen mit Einstimmung und einer kurzen Eröffnungsrunde, in der sowohl praktische wie persönliche Themen Platz haben, die nicht kommentiert werden. Dann gehen wir in die Tandava Bewegungsmeditation, die zu Beginn angeleitet wird. Am Ende gibt es die Möglichkeit, die Erfahrungen zu teilen.

Die Art und Weise des Fließens, Hingebens und Beziehens kann Erkenntnisse und Einsichten bringen, sinnlich sein und Freude bereiten, Unterstützung der inneren Führung und Sicherheit für das tägliche Leben und ein tieferes Verständnis und Verbindung zur eigenen Spiritualität (unabhängig von Religion und Kultur) zugänglich machen. Tandava kann im Rahmen der Meditation, aber auch im Beruf, Alltag, Leben mit Kindern und in der Liebe gelebt werden.

Jede Einladung zum Bewegen und Teilen ist optional. Das heißt, du kannst es aktiv nützen oder in Stille erleben. Ganz so, wie es gerade stimmig ist.

Zielgruppe: offen für alle

Zeit: jeweils ein Mittwoch im Monat, 18:30-20h

Wo: Praxis Carolin T. Schallhammer, Imbergstrasse 22, 5020 Salzburg

Beitrag: freiwilliger, selbstgewählter Beitrag

Keine Anmeldung nötig

Mitbringen: Kleidung, in der du dich gerne bewegst und am Boden sitzen kannst, evtl. ein Sitzkissen

Herzlich willkommen im Tandava Banjar, Carolin