



Donnerstag, 27. Juni 2024

### SUMMER BLISS Festival für Meditation 2024, Glarisegg

#### Programm

- 16:00** A closer Look Kundalini / Video (30 Minuten)
- 16:45** OSHO Kundalini Meditation
- 18:30** Abendessen
- 19:30** WILLKOMMEN! Begrüßung, Vorstellungsrunde, Einführung
- 20:30** OSHO Mahamudra Meditation

#### Erläuterung

Dr. John Andrews von Osho International gibt eine ausführliche Beschreibung dieser revolutionären aktiven OSHO Meditation und erklärt, wie jede der 4 Stufen auf der vorherigen Stufe aufbaut. Eine hochwirksame Methode, die durch Schütteln deinen Energiefluß überall dort, wo er unterdrückt wird, zum Entspannen und Loslassen zu bringen.

Vorstellung, Kennenlernen, Programm und Prozess  
Diese Meditation ist eine Begegnung mit dem Kosmos, mit der gesamten Existenz. Sie hilft dir, dich zu verbinden, zu verschmelzen und auf der tiefsten Ebene loszulassen.

Diese frühmorgendliche Meditation ist eine schnelle, intensive und gründliche Möglichkeit, alte, tief verwurzelte Muster im Körper zu durchbrechen und Freiheit, Zeugnis, Stille und Frieden zu erfahren.

Meeting others is good!

Von Spannung zu Entspannung. Von Verstand zu "Nicht"-Verstand. Gibberish ist eine wissenschaftliche Methode, deinen Verstand zu reinigen.  
Song Non-Personal seriousness - MC I am

In dieser Meditation lässt du alles Leiden – dein eigenes und das aller Wesen dieser Welt – los. Das Herz kann Wunder vollbringen. Es transformiert die Energie von Leid sofort in Glückseligkeit.

Osho sagt, wenn man in der ersten Phase dieser Meditation richtig atmet, wird der Kohlendioxidgehalt im Blut erhöht, sodass man sich so „high“ fühlt wie der Gourishankar, Mount Everest. Dieses „Hoch“ wird in das sanfte Starren, die sanfte und spontane Bewegung und das stille Ruhen der folgenden Phasen mit hinübergenommen.  
Intensives und langes Körper(aus)schütteln. Erwecke die Kundalini Energie. Unlimited pleasure!

Eine sanfte Meditatio bei der Töne und Musik genutzt werden, um deine Energiezentren zu öffnen, zu reinigen und zu harmonisieren.

Nataraj ist die Energie des Tanzes. Es ist Tanzen als eine Meditation, bei der alle innere Spaltung verschwindet und eine feinfühlige, entspannte Bewusstheit zurückbleibt.

Eine Reise in und durch deinen Körper mit anschliessender Trommelmusik und Stille

Diese Meditation basiert auf einer Methode von Gautama Buddha. Sie dient dazu, Bewusstheit, Achtsamkeit, Wachheit, das Zeuge-Sein zu üben. Die Osho Form der Vipassana macht daraus eine angenehme, lebensfrohe Erfahrung.

Eine berührende Reise zu deinem wahren Selbst.

Freitag, 28. Juni 2024

- 07:45** OSHO Dynamische Meditation
- 09:00** Frühstück
- 10:15** Wir kreieren gemeinsam ein energetisches Buddha-Feld. Mantra Singen, Tanz und mehr. Wir erschaffen gemeinsam Qualitäten wie Präsenz, Klarheit, Liebe und Lebensfreude. Insights for a new way of living - Kurze Meditation für das tägliche Leben ca.15 Minuten Pause
- 11:30** No Mind - Gibberish - Taster Meditation
- 11:45**
- 13:00** Mittagessen  
Chillout Mittagspause zum Baden und Relaxen etc.
- 15:00** OSHO Heart Meditation
- 16:15** ca.15 Minuten Pause
- 16:30** OSHO Kundalini Meditation
- 18:30** Abendessen
- 20:00** OSHO Gourishankar Meditation

Samstag, 29. Juni 2024

- 07:45** Kundalini Power Shaking
- 09:00** Frühstück
- 10:15** Wir kreieren gemeinsam ein energetisches Buddha-Feld. Mantra Singen, Tanz und mehr. Dadurch erschaffen wir gemeinsam Qualitäten wie Präsenz, Klarheit, Liebe und Lebensfreude.
- 11:30** Insights for a new way of living - Kurze Meditation für das tägliche Leben ca.15 Minuten Pause
- 11:45** OSHO Chakra Sound Meditation 1 Stunde
- 13:00** Mittagessen  
Chillout Mittagspause zum Baden und Relaxen etc.
- 15:00** OSHO Nataraj Tanz Meditation 1,05 Stunde
- 16:15** ca.15 Minuten Pause
- 16:30** OSHO Kundalini Meditation
- 18:30** Abendessen
- 19:30** **Sharing Runde**
- im Anschluss** Osho Dance von Vereesh, Humaniversity

Sonntag, 30. Juni 2024

- 07:45** OSHO Laughing Drums 1 Stunde
- 09:00** Frühstück
- 10:15** OSHO Vipassana Meditation 1 Stunde
- 11:30** Feedback
- 11:45** Abschluss Angel Walk
- ca. 12.30** Zusammenpacken
- 13:00** Mittagessen  
Rolling home

Änderungen vorbehalten.

Copyright 2024 Osho Center Konstanz