



Im Sacred Motion Raum bist Du eingeladen, den endlosen Gedankenstrom zu verlassen & dich in einem fließenden Strom aus Atem, Musik & Bewegung auf eine innere Reise zu begeben.

Du bist eingeladen dir selbst Raum zu geben, deinen inneren Impulsen zu folgen, zu tanzen als gäb's kein Morgen, zu schreien, zu singen, zu weinen, zu lachen... oder einfach still zu sein & nach innen zu lauschen.

Deine Bereitschaft dich dieser Reise auf allen Ebenen zu öffnen, führt dich entlang der Grenzen deines Unbewussten auf eine Entdeckungsreise zu dir selbst. Du stößt auf ausgediente Muster & Impulse zu ihrer Auflösung, auf deinen Schmerz & die Quellen deiner tiefsten Heilung & Freude.

Getragen von Klang & Raum eröffnet sich dir ein tieferes Verständnis deines Weges, deines Wesens & des Sinns hinter allen Dingen, Begegnungen & Situationen in deinem Leben... Du betrittst den inneren Kreis deiner Essenz.

Es gibt drei verschiedene Sacred Motion Formate: die **Sacred Motion Wave**, der **Sacred Motion Circle** & die **Sacred Motion Initiation**. Alle drei sind sichere zeremonielle Räume zur ganzheitlichen Selbsterforschung & -erfahrung, die unterschiedliche Tiefen der Erfahrung ermöglichen.

*„Tanz ist die verborgene Sprache der Seele“*

Martha Graham

### **Sacred Motion Wave:**

Die Sacred Motion Wave ist ein Event, das ca. 2h bis 2h30' dauert. Wir kommen an & in Stille machen wir uns vertraut mit dem Raum, den Menschen & vor allem mit uns selbst & unserem Körper – je nachdem wie es für uns angenehm ist, bewegen wir uns oder nicht.

Nach ca. 15-30 Minuten bilden wir sitzend einen Kreis um die Sacred Motion Wave zu eröffnen. Nach ein paar einleitenden Worten & dem Eröffnungsritual, beginnen wir mit dem verbundenen Atmen (frei sitzend, liegend oder stehend). Die Musik erklingt & lädt uns ein ihr auf der Reise in die Sacred Motion zu folgen. Wir sind frei in die Bewegung zu finden & zu tanzen, weiter zu atmen & unserem Inneren den Ausdruck zu verleihen, der sich für uns am natürlichsten anfühlt. Wenige Worte bieten von Zeit zu Zeit begleitende Impulse an.

Nach ca. 1h30' Sacred Motion Wave finden wir langsam zurück in den Kreis & nehmen uns ein wenig Zeit die heilige Bewegung in uns in Stille weiter zu spüren & zu teilen. Das Abschlussritual vervollständigt die Sacred Motion Wave. Wir sind frei noch ein wenig zu bleiben, uns mit anderen auszutauschen oder zu gehen.

### **Sacred Motion Circle:**

Der Sacred Motion Circle ist ein vertiefender Workshop über 3-5 Tage, der aus mehreren ausgedehnten Sacred Motions Waves besteht, die wiederum eine tiefere und transformative Erfahrung ermöglichen.

Zusätzlich gibt es im Sacred Motion Circle mehr Raum für ergänzende Elemente wie gemeinsame & geführte Meditation, bereichernde Lernprozesse, unterschiedliche Zeremonien (z.B. Jahresrad, Kakao, männer- & frauenspezifische Angebote, ...), für individuelle & gemeinsame Prozessarbeit, für Teilen & Fürsorge, für Gemeinschaft & für individuelle Unterstützung.

Daten & Orte sind auf dieser Webseite unter „Events“ zu finden. Anmeldung & Fragen per E-Mail (unter „Connect“).

### **Sacred Motion Initiation:**

Die Sacred Motion Initiation ist eindringlicher ganzjähriger Prozess innerhalb einer kleinen Gruppe von TeilnehmerInnen. Sie besteht aus 3-5 Sacred Motion Circles sowie mehreren Tageseinheiten, die ausreichend Raum für tiefe individuelle Prozesse inkl. Coaching/Begleitung bieten.

In Planung. Daten & Orte werden auf dieser Webseite unter „Events“ zu finden sein. Anmeldung & Fragen per E-Mail (unter „Connect“).

---

*„Tanzen bringt so viel Glück und Freude weil wir ganz präsent im Augenblick sind, wir sind im Herzen, wir sind in der Bewegung der Seele, wir sind im Gleichklang der Schöpfung, wir fühlen den Herzschlag des Lebens.“*

Daniela Lai

