



SACRED MOTION (deutsch)

Wir leben in Zeiten individuellen und kollektiven Wandels & Aufbrüchen in unbekanntes Terrain. Verschiedene Ressourcen & Qualitäten können hilfreich dabei sein, diese Übergänge entsprechend unserer Absichten gelingen zu lassen. Unser inneres Wesen verfügt bereits über alle notwendigen Schlüssel. Die Kunst besteht darin, diese Schlüssel für die bewusste Navigation bestimmter Entwicklungsprozesse oder gar allgemein für ein Leben in Fülle zu nutzen. Sacred Motion ist eine Möglichkeit, die Schatzkiste unserer inneren Schlüssel zu öffnen:

- Unser wahres Selbst erinnern
- Uns mit unserer Bestimmung verbinden & Klarheit bzgl. unseres Weges finden
- Unseren inneren Schatz entdecken (unser Potential, unsere Stärken, Talente, Ressourcen...)
- Zentrierung, Ausrichtung und Wohlbefinden erfahren
- Zugang zum inneren Frieden finden
- In unserer Ganzheit erstrahlen.

Sacred Motion bezieht sich auf die harmonische Resonanz zwischen der natürlichen Bewegung unserer innersten Wesensessenz als Mensch und der rhythmisch pulsierenden Schwingung des Universums bzw. der gesamten Existenz.

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.

Innerhalb dieser Räume ist jeder teilnehmende Mensch eingeladen, sein Selbst in umfassender Hingabe unmittelbar zu erfahren. Die individuelle Erfahrung darf sich frei auf körperlichen, mentalen, emotionalen oder spirituellen Ebenen entfalten und dabei einen dynamischen, kreativen und ganzheitlichen Ausdruck finden.

Das sorgfältig gestaltete Sacred Motion Setting integriert folgende Elemente:

- Zeremonieller Rahmen & sicherer Raum
- Generative Trance:
 - Fokus & Meditation
 - Atemtechnik / verbundener Atem
 - bewusst ausgewählte rituelle Musik als trance- & prozessinduzierendes Medium
 - Tanz, Bewegungsfreiheit, kreativer körperlicher Ausdruck
 - Achtsame Begleitung & Unterstützung
- Momente der Stille
- Gemeinschaft, (Mit-)Teilen, gegenseitige Fürsorge

Das Sacred Motion Setting ermöglicht eine Reise durch die große Bandbreite potentiell transformativer & heilsamer Erfahrungen innerhalb des Spektrums eines natürlich herbeigeführten erweiterten Bewusstseinszustandes.

Durch innere Öffnung geben wir uns vertrauensvoll der Führung unseres Körpers, unseres inneren Wesens, der Musik sowie des uns umgebenden Raumes in seiner unterstützenden Dynamik hin.

- Der Atem als optimales therapeutisches Werkzeug: Die Technik des verbundenen Atems ermöglicht einen Zustand, der unser Alltagsbewusstsein und unser Unterbewusstsein überbrückt & verbindet. In diesem Zustand finden wir Zugang zu allem, was wir suchen und zu dem was & wer wir wirklich sind.
- Unser gesamtes Wesen mitsamt unseren Gefühlen, Schmerzen, Grenzen und Begrenzungen, mit unserer Verbundenheit, unserer Klarheit, unserer Freiheit, unserer Freude, unserer Inspiration, unserer tiefsten Bestimmung... all dies ist eingeladen, sich in direkter Erfahrung des unmittelbaren Moments zu entfalten & einen einzigartigen kreativen Ausdruck zu finden – in Tanz und Bewegungsfreiheit.
- Der Zustand der Trance aktiviert Visionen, tiefe Einsichten & Erkenntnisse.
- Unsere inneren Dämonen (wie z.B. unvollendete Gefühle) gelangen an die Oberfläche um vollständig erfahren & verkörpert zu werden und durch Tanz ihren Ausdruck zu finden. In Folge lösen diese sich schrittweise auf. Befreiende Erleichterung erfolgt ganz natürlich.
- In dem wir uns erlauben mit allen Aspekten unseres Wesens (& mit allem was gerade da ist) „im Tanz zu sein“, verkörpern wir liebevoll immer vollständiger wer wir wahrhaftig sind. Im Hier & Jetzt. Wir sind völlig lebendig & frei.
- Unser Bewusstsein findet immer beständigere harmonische Resonanz mit unserem inneren Wesen. Tiefe Einheit & Gleichgewicht, Freude, Inspiration & Flow stellen sich ein.
- Wir SIND in heiliger Bewegung (sacred motion).

Sei mutig, vertraue dir selbst, vertraue dem Prozess
Tauche tief ein in den Ozean deines Wesens.
Gib dich der Wahrheit des Augenblicks hin.
Lasse alles los, was deinem Gedeihen nicht mehr dient.
Heiße das wunderbare Wesen, das Du bist, willkommen.

