

Sacred Earth Meditation

Diese aktive Meditation wurde von Veeresh D. Yuson, dem Leiter der Humaniversity in den Niederlanden kreiert.

Es ist eine sehr dynamische Meditation, in der "... der Wechsel von Tanzen und Schütteln dich in einen natürlichen Zustand der Katharsis/Reinigung versetzt."
(Veeresh)

Die Rückverbindung mit unserer heiligen Erde in der anschließenden Ruhe- und Begegnungsphase vertieft diese wunderbare Erfahrung.

Während meiner Ausbildung zur "VitalDanza Facilidora" wurde ich zu diesem kleinen Gedicht inspiriert:

*Alles Schwere,
gib's dankend ab an Mutter Erde...
sie nimmt's verwandelnd auf -
und Du vollendest leichter Deinen Lauf!*