

Kontakt

Manfred de Vries

Salzburg, Tel. 0681—843 88 168

manfreddevries@herz-geist.com

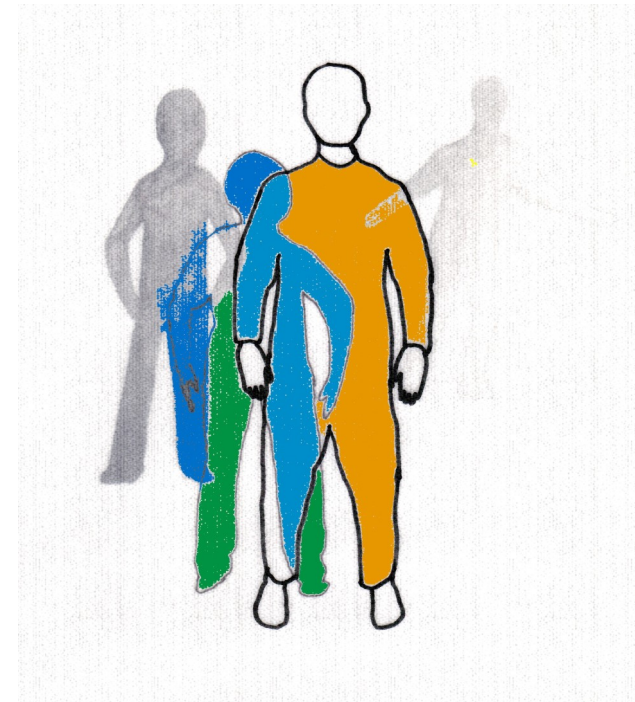
office@beziehungsmystik.eu



Meditations- und
Kontemplationslehrer
Spirituelle Wegbegleitung
Dialogschulung &
Beziehungsmystik

ZHAN ZHUANG

Stehmeditation



STEHEN wie ein BAUM

mit Manfred de Vries

Stehmeditationen

gibt es seit Urzeiten in verschiedenen spirituellen Traditionen. Oft bilden sie die Basis von äußeren und inneren Kampfkünsten sowie meditativen Künsten. Sie stellen einen direkten Kontakt unseres Körpers zu Mutter Erde her. Das fördert innere Stille und Ruhe in uns. Bewusstsein und Energie stimmen sich aufeinander ab.

Wenn wir wie ein Baum stehen lernen, kommen wir in unsere aufrechte und aufrichtige Kraft, die:

- den Körper stärkt und
- den Geist erfrischt

Wir lernen:

- zu bestehen
- standhaft zu sein
- Stellung zu beziehen
- loszulassen und weiter zu gehen wenn es nötig ist.
- unser Selbstwertgefühl zu stärken



ZHAN ZHUANG

Die bekannteste und am besten erforschte Stehmeditationsvariante ist das aus der daoistischen Tradition stammende ZHANG ZHUANG, was übersetzt soviel wie Pfahlstehen oder „*Stehen wie ein Baum*“ bedeutet.

Manfred de Vries bietet diese Übung mit ihren verschiedenen Ausdrucksmöglichkeiten an als:

Einzel-Training

Einführung und Begleitung

€ 80 Einführung ca. 1,5 Std.

€ 60 jede weitere Vertiefung ca. 1 Std.

Kleine Übungsgruppen ab 4 Personen

€ 30 pro Person

Bei Interesse:

Übungstage

und Wochenendseminare

