

Nachbericht zur Veranstaltung

„Den Wandel in uns spüren: Yoga für Transformation und Verbundenheit“

Verfasserinnen: Elena Michel (*forum1.5*-Team)

Moderation: Elena Michel (*forum1.5*-Team)

ReferentInnen: Elena Michel (*forum1.5*-Team)

Datum der Veranstaltung: Sonntag, 18. April 2021, 09:00 – 10:00 Uhr

Kurzbeschreibung:

Am Sonntagmorgen wollen wir gemeinsam und gleichzeitig jede*r für sich auf der Yogamatte innehalten. Wir können die Eindrücke der Tagung wirken lassen und uns ausrichten für die weitere Arbeit. Über die Atmung verbinden wir uns mit dem Moment der Gegenwart und bilden so eine Brücke zwischen Vergangenheit und Zukunft. Ein Moment, um den Wandel, der tief in uns und im außen in Bewegung ist, wahrzunehmen und zu spüren. Inspiriert von Joana Macy, Charles Eisenstein, der Sensing the Change Bewegung und traditionellem Hatha Yoga forschen wir in uns nach der Verbindung zu regenerativen Kulturen. Welche Prinzipien, Werte und Glaubenssätze stärken unser Bewusstsein, Wir-Gefühl und unsere Verbundenheit mit uns und mit der Welt? Welche Bedürfnisse, welche Sehnsüchte und welche Wunden helfen uns selbstermächtigt unsere Möglichkeitsräume zu erweitern und in unser volles Potenzial zu wachsen? Für jede:n sieht diese Transformation anders aus und doch sind wir alle zusammen ein Teil des großen Wandels. Im Rahmen der Yogastunde werden wir für einen Augenblick in diesen Prozess hineinspüren. Du brauchst einen Platz für dich und eine (Yoga)matte, bequeme Kleidung, eine Decke und die Bereitschaft, dich mit offenem Geist einzulassen.

Zusammenfassung:

Im Rahmen der Yogastunde haben wir uns die Zeit genommen innezuhalten und in uns hineinzuspüren, was die vielen Informationen und Eindrücke mit uns machen. Wir haben uns bewusst Zeit genommen für unseren Körper, für das Wahrnehmen von Spannungen und für das Freischütteln und Loslassen in den Muskeln und Faszien. Mit unterschiedlichen Haltungen haben wir unser Herz angesprochen, unseren Mut und unsere Gelassenheit gestärkt und uns dabei inspirieren lassen von Zitaten aus dem Buch „Wut, Mut, Liebe! – Politischer Aktivismus und die echte Rebellion“. Mit dieser Achtsamkeit konnten wir Klimaschutz aus einer anderen Perspektive in uns integrieren und uns berührt und verbunden fühlen. Durch das Eintauchen in unseren harmonischen Grundzustand, haben wir Lebendigkeit, Ruhe und Frieden in uns gefunden, den wir nun in die Welt tragen können.

„Welcher Sache dienen wir? Welche Vision von Schönheit lockt uns? Diese Fragen sollen uns leiten, wenn wir durch das initiatorische Portal schreiten, das Klimawandel genannt wird. Mit diesen Fragen rufen wir eine kollektive Vision herbei, die den Kern einer gemeinsamen Geschichte, einer gemeinsamen Übereinkunft bildet. Können wir uns auf unsere Liebe für diesen schmerzenden, lebendigen Planeten einlassen und diese Liebe durch unsere Hände und unseren Verstand, durch unsere Technologien und unsere Künste zum Ausdruck bringen, uns fragend: „Wie können wir am besten teilhaben an der Heilung und am Träumen der Erde?“ – Charles Eisenstein.