



Meditation in GL

Informationen zum Hintergrund



Ablauf eines Massageabends

Beginn : 20.00 Uhr

1/ Leichte Bewegungsübung mit Kontakt untereinander

(Gefühl für den eigenen Körper und Gefühl für den Kontakt gewinnen)

2/ Kurze Übung mit Kontakt der Hände „Tanz der Hände“

(Wahrnehmen unterschiedlicher Hände)

3/ Massage Demo durch die Leitung

4/ Wahl der Partner (durch die Frauen)

5/ Massagestruktur (Die Leitung leitet mit und geht auch zur Erklärung und Unterstützung mit zu den einzelnen Paaren/ Triaden)

6/ Abschlussritual Berührungskreis mit Atemsequenz

7/ Nachbesprechung / Sharing

Wie war es ? Was war heute besonders? Was mochtest du? Was war zuviel? Hast du entsprechend Signale geben?

Ende : 23.00/ 23.30 Uhr