

ENERGIEARBEIT BEIM CLUBA.

Seit September 2010 treffen sich Interessierte einmal im Monat im Felmayer-Saal, um sich eine andere Art von „Auszeit vom Alltag“ zu nehmen. An diesen Abenden stellt der CLUBA einen Raum zur Verfügung, um mit der eigenen Energie in Verbindung zu treten. Diese „Reisen nach Innen“ werden auf vielfältige Weise begleitet – geführt durch eine Stimme, untermalt von Musik, von einer schamanischen Trommel und vielem mehr.

mana loa (hawaiianisch: geheiligte göttliche Energie) bietet allen Teilnehmenden die Möglichkeit, auf ihre eigene Art und Weise sich selbst neu kennenzulernen – zum Beispiel den eigenen Energiekörper wahrzunehmen, die Chakren bzw. Energiezentren des Körpers zu stärken und zu reinigen, den Kontakt zur eigenen inneren Stimme herzustellen oder die Intuition zu schärfen.

Entstanden ist **mana loa** durch den Wunsch, gemeinsam zu meditieren und mit alten und (während der Abende) neu gewonnenen Freunden Zeit zu verbringen. Es wird hier ein Raum angeboten, wo ein Abschalten möglich ist, um zu entspannen. Auf der anderen Seite bietet sich hier aber auch die Möglichkeit, Kraft zu tanken, die Batterien wieder aufzuladen.

Alle sind willkommen, egal ob mit oder ohne Meditationserfahrung. Ein Grundprinzip ist auch, dass bei **mana loa** jeder auf die Reise zu sich selbst geht und den Raum für sich nutzen kann. Manchmal entstehen bei der Meditation Bilder, die letzten Tage werden nochmals verarbeitet oder man genießt einfach nur die Ruhe und angenehme Stimmung, um sich zu erholen.

Alle Einheiten starten um 19.15 Uhr mit der Vorbereitung des Raums. Das heißt, jeder richtet sich seinen Platz ein (Unterlage, Decke, Polster, ...). Gemeinsam gestalten wir die Mitte. Danach folgt eine Einstimmung mit einem Lied. Im Anschluss startet die erste Meditation. Nach einer kurzen Pause folgt die 2. Meditation. Ein gemeinsamer Abschluss beendet den Abend. Die Abende finden mit Marion Diatel und Karin Gerstberger statt.

www.cluba.at

CLUBA