



Entspannung im Alltag durch aktive Meditation

Ein Schnupperabend für die Kundalini-Schüttelmeditation

Aktive Meditationen helfen Körper, Geist und Seele zu entspannen!

Gerade nach der Arbeit und überhaupt in unserem modernen Alltagsleben mit all der Reizüberflutung und Hektik kann diese Meditation, die ich an diesem Abend zum Schnuppern anbieten werde, Kopf und Körper wieder entladen. Die aktiven Meditationen generell sind dabei von besonderer Bedeutung: Über Bewegung und Ausdruck – dem Loslassen von Stress und Anspannung – führt der Weg in die Stille, einem Ort der Besinnung und des Nachhausekommens. Dort kannst du entdecken – ganz für dich allein – was es bedeutet, Freude über dein Dasein zu empfinden.

Zum Ablauf der Meditation: Die Kundalini- Meditation ist eine Schüttelmeditation und dauert 60 min. Sie besteht aus 4 Phasen zu je 15 min., die von unterstützender Musik begleitet wird.

Die einzelnen Phasen sind Schütteln, Tanzen Meditation und Stille.

Erste Phase: Schütteln

Wenn du die Kundalini-Meditation machst, dann lasse das Schütteln von innen geschehen. In dem du erst mal für einen Moment still da stehst, kannst du fühlen wie ein leichtes Zittern in dir aufsteigt, und dem kannst du etwas nachhelfen, so dass es ganz von selber ein Schütteln wird. Dies ist der Moment wo auf ganz sanfte Weise die Entladung des überspannten Nervensystems geschieht. Genieße es, freue dich darüber und lasse es einfach geschehen.

Zweite Phase: Tanzen

Tanze....so wie du dich gerade fühlst und lass den ganzen Körper sich bewegen, wie er will.

Dritte Phase: Meditation

Finde eine bequeme Position im Sitzen, oder im Stehen; beobachte was im Innen und im außen geschieht.

Vierte Phase: Stille

Die Augen bleiben geschlossen und du legst dich hin.

Carmen Stämmer ist ausgebildete Krankenschwester, ausgebildet in ganzheitlicher Massage, Wassershiatsu und Wassertanzen. Weiterhin ausgebildet in meditativen Therapien mit 30 jähriger praktischen Erfahrung auf diesen Gebieten. Außerdem ist sie seit 30 Jahren Kursleiterin in aktiven und stillen Meditationen.

Bitte bring lockere Kleidung, dicke Socken, eine Augenmaske mit und Wasser zum Trinken!

Wann?

Angebotstermin

Von 25.07.2025 (17:30 Uhr) bis 25.07.2025 (19:00 Uhr)

Wo?

VHS-Studienhaus (Volkshochschule Köln)

Cäcilienstraße 35
50676 Köln

Trägerschaft

Amt für Weiterbildung/Volkshochschule

Im Mediapark 7
50670 Köln

Art des Trägers

Öffentlicher Träger

Link Träger

[Weiter zur Homepage des Trägers](#)