

PRANO Online-Forum:

„Entspannung und Loslassen“, am Sonntag, den 17.07.22 von 19:00 -22:00 Uhr

Spannung und Entspannung sind grundsätzliche Impulse des Lebens. Wir finden sie in unseren Zellen und im Universum. Ausdehnen und Zusammenziehen. In der Natur scheint das mühelos wie von selbst zu funktionieren.

Der moderne Mensch aber scheint immer mehr Schwierigkeiten damit zu haben, zu entspannen und wirklich loszulassen.

Was heißt das überhaupt, loszulassen? Wir können auf körperlicher Ebene unsere Muskeln loslassen, vielleicht beim freien Tanzen, oder wenn wir eine Massage bekommen, auch beim Ruhen und schlafen.

Wir können unsere angestregten Gedanken und Sorgen loslassen, indem wir uns ablenken, auf Reisen gehen, einen Berg besteigen oder fremde Kulturen entdecken.

Häufig sind diese Aktivitäten aber wieder mit viel Spannung, Anstrengung, Vorbereitung und Mühe verbunden. So dass wir dann oft die Erholung vom Urlaub brauchen.

Was brauchst du, um dich gut zu erholen in diesem Sommer? Wie entspannst du und lässt los?

Welche Aktivitäten gönnst du dir, um dich wieder ganz zu spüren und zu regenerieren?

Gibt es ein Nichtstun, das dich erfüllen kann? Kannst du die Seele baumeln lassen?

Darüber wollen wir uns gemeinsam unterhalten und austauschen.