

## *Von der Anstrengung zur Bewegung von Innen*

Du weißt, was es bedeutet in Anstrengung zu leben. Leichtigkeit entsteht dann, wenn wir mit unserem Inneren in Einklang sind und dieses nach Außen bringen können. Wir sind nur häufig zu sehr mit unserem nach außen orientierten, kontrollierenden Verstand identifiziert, um unsere innere Energie und ihre Bewegungen wahrzunehmen und in sie zu vertrauen.

Katsugen Undo öffnet Wege uns mit dieser inneren Kraft zu verbinden und über spontane, ausgleichende Bewegungen des Körpers Selbstheilungskräfte frei zu setzen. Die Methoden des Katsugen Undo gehen zurück auf den japanischen Heiler Nagoshi.



### **Anando Würzburger**

*Anando Würzburger leitet seit 1982 Seminare. Sie verbindet östliche Praxis der Körperübungen und Meditation mit westlichem psychologischem Verständnis. Ausgebildet in Seitai und Katsugen Undo durch Mutsuko Nomura Seinsei. Anando entwickelte die Hara Awareness® Massage und lehrt unter anderem in der Weiterbildung zum Meditationslehrer und in dem Sammasati Training für spirituelle Therapie.*

Mehr unter:  
[www.hara-awareness.de](http://www.hara-awareness.de)

Kontakt:  
[kontakt@hara-awareness.de](mailto:kontakt@hara-awareness.de)  
Tel. 0151. 671 048 56



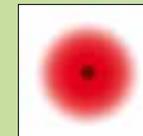
# *Sommergruppe in der Toskana*



**Katsugen Undo und  
Hara Awareness®  
mit  
Anando Würzburger**

**19. - 25. September  
2023**

Hara Awareness®



## *Der Bauch ist die „Quelle des Lebens“*

Im japanischen wird das Hara, der Bauch, als “die Quelle des Lebens“ bezeichnet. Hier liegt unsere lebensbejahende Urkraft. Wir nennen es vielleicht Bauchgefühl. Wichtig ist, dass es weiß, was gut für uns ist. Im Bauch werden außerdem wichtige Botenstoffe für das Gehirn hergestellt, die für gute Stimmung sorgen, und er ist der Sitz unseres Immunsystems.

Das Hara, der Bauch, balanciert aus zwischen Fühlen, Denken und Sein und sorgt dafür, dass wir den Herausforderungen des Alltags mit gelassener Kraft begegnen können. Hara Awareness verbindet Übungen zur Bauchatmung und Hara Zentrierung mit Massage und Meditation, alles gute Wege Stress abzubauen und uns für einen gesunden Energiefluss zu öffnen. Denn wenn es unserem Bauch gut geht sind wir glücklich.

Dieser Kurs vermittelt unter anderem die Basis der Hara Awareness Arbeit und wird für die Ausbildung angerechnet.



## *Aus inneren und äußeren Quellen schöpfen*

Das Seminarhaus liegt zwischen Olivenhainen in einem großen Areal wilder, hügeliger Toskanalandschaft... eine Einladung zum Verweilen. Der Platz ist wenige Autominuten vom Meer entfernt.

### *So sieht ein Tag aus*

Der Tag beginnt um:  
7.30 – 8.30 mit Qi Gong oder Yoga für Faulenzer.

Die Seminarzeit ist:  
9.30 – 13.00 und 17.15 – 19.15 Uhr.  
20.45 – 21.45 stille Abendmeditation.

In der langen Siesta und an einem freien Nachmittag gibt es genügend Zeit für gemeinsame Badeausflüge ans Meer.

### *Termin*

**Beginn 19. Seot. 2023, 19.30 Uhr mit einem Abendessen**  
**Ende 25. Sept., 15.00 Uhr**

### *Preis*

**540 €**

**460€ Frühbucherrabatt bei Buchung bis zum 1.Mai**  
**445 € für Mitglieder des Hara Awareness® Networks**

**Veranstaltungsort**  
**Toskana, Italien**