

Offene Intensigruppe Kiel

Alle sind eingeladen, der Gruppe beizutreten und Intensi kennenzulernen. Die Gruppe dient dem Austausch und der Vernetzung aller, die Intensi praktizieren oder daran interessiert sind.

Was ist Intensi?

Intensi sind körperliche Übungen, um unseren physischen Körper fit zu halten und zu lernen, nicht nur aus Ruhe, sondern auch aus Bewegung Kraft anzusammeln und zu speichern.

Als eine Mischung aus Tensegrity (den magischen Bewegungen von Carlos Castaneda), Einflüssen von Qi Gong und Kampfsport dient Intensi als Werkzeug uns von schädlichen Einflüssen zu befreien und sinnvoll mit unserer Energie umzugehen.

Castaneda sagt, dass sich die Energie beim Erwachsenen vom Körper an den Rand der Aura bewegt und sich dort wie eine Kruste ablagert. Mit den magischen Bewegungen weichen wir die Kruste auf, damit die erstarrte Energie wieder frei fließen kann. Die wiedergewonnene Energie speichern wir in unserem Bauchnabel oder knapp darunter und schaffen damit ein Guthaben an persönlicher Kraft, das uns befähigt, die Richtung unserer Absicht zu steuern und ihr zu folgen.

Montags 19:30 – 20:30, ab dem 02.02.15

Ein Beitrag für die Raumnutzung beträgt monatlich 20 Euro.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung für die körperlichen Übungen (wir werden schwitzen)
- weiche Unterlage/Decke
- Schreibzeug

Anmeldung unter: intensi-kiel@gmx.de