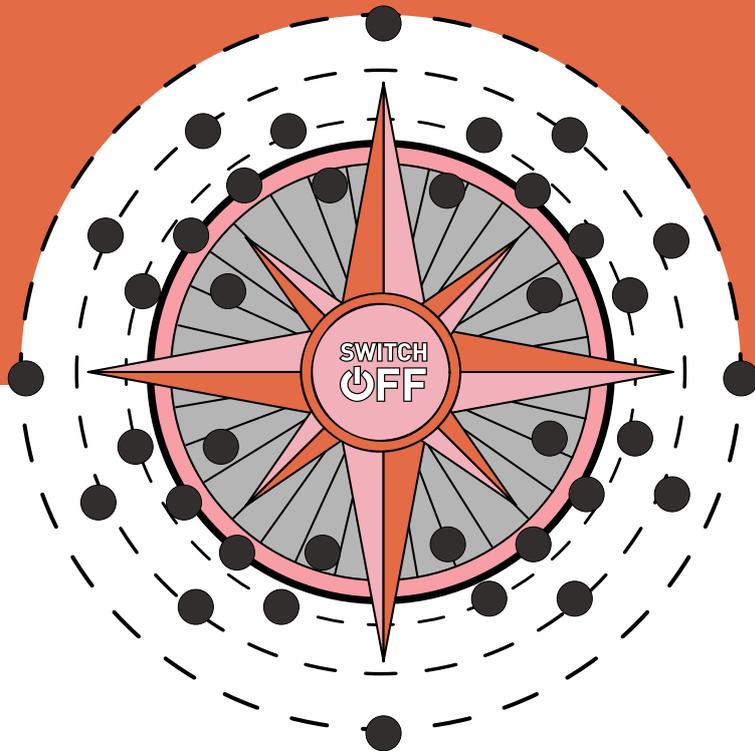


# SO FUNKTIONIERT DIE MEDITATION

MEDITATIONS FLASHMOB #2

# SO FUNKTIONIERT DIE MEDITATION

SWITCH OFF FLASHMOB - 05.08.2013 ALEXANDERPLATZ



## DIE BEWEGUNGSMEDITATION

---

Wir durchlaufen vier Phasen (vier Himmelsrichtungen) dieser Herzmeditation nach Musik (Heart Chakra Meditation).

Die einzelnen Phasen dauern jeweils ca. 6-7 Minuten.

Alle Sequenzen beginnen mit vier leisen Schlägen.

Diese bereiten uns auf den Beginn der Musik und die Bewegungen der jeweiligen Sequenz vor.

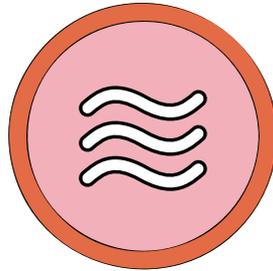
Der Rhythmus der Musik führt uns - dadurch können wir ganz leicht den Bewegungsabläufen folgen.

Jede Sequenz endet mit einem hellen Glockenton.

Wir bleiben dann solange ruhig auf unserem Platz stehen, bis die vier leisen Schläge wieder die nächste Phase ankündigen.

# SO FUNKTIONIERT DIE MEDITATION

SWITCH OFF FLASHMOB - 05.08.2013 ALEXANDERPLATZ



## RICHTUNG UND ABFOLGE DER MEDITATION

---

### 1. Phase --> Norden

Immer ausgehend vom Herzen bewegen wir abwechselnd den rechten und den linken Arm nach vorne. Gleichzeitig mit der Armbewegung setzen wir unseren rechten bzw. linken Fuß einen kleinen Schritt nach vorne.

### 2. Phase --> Osten & Westen

Die Abfolge wird wie in Phase 1 beschrieben ausgeführt, nur jetzt nicht nach vorne sondern seitwärts. Mit Beginn der Musik bewegen wir unseren rechten Arm und unser rechtes Bein im Wechsel erst nach rechts (Osten) und beim nächsten Ausatmen nach links (Westen).

### 3. Phase --> Süden

Hier ist der Ablauf wie in Phase 1, nur dass wir uns nicht nach vorne, sondern nach hinten wenden. Wir drehen uns zuerst nach hinten rechts, gehen wieder zurück in die Ausgangsposition, dann nach hinten links.

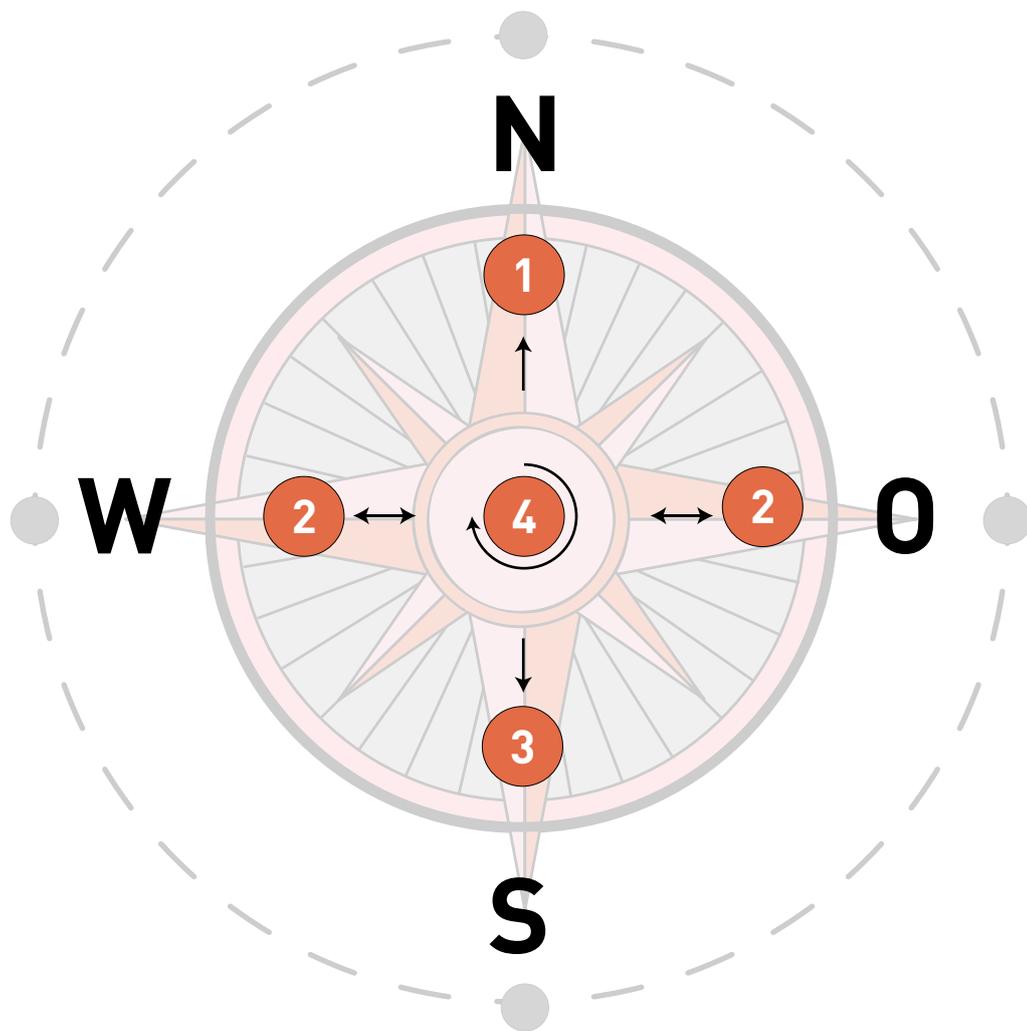
### 4. Phase --> Kreis

In dieser Phase werden alle 3 vorherigen Sequenzen vereint:

1. nach vorne rechts und vorne links (Norden)
2. nach seitwärts rechts und seitwärts links (Osten & Westen)
3. nach hinten rechts und hinten links (Süden)

# SO FUNKTIONIERT DIE MEDITATION

SWITCH OFF FLASHMOB - 05.08.2013 ALEXANDERPLATZ



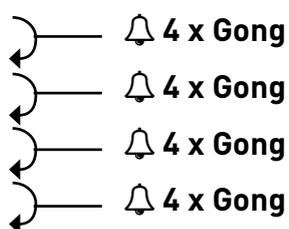
**Ausgangsposition**

**1. Phase --> Norden**

**2. Phase --> Osten & Westen**

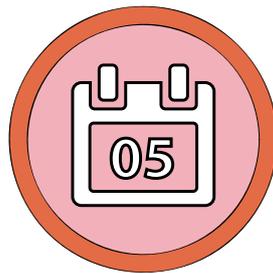
**3. Phase --> Süden**

**4. Phase --> Alle 4 Richtungen**



# SO FUNKTIONIERT DIE MEDITATION

SWITCH OFF FLASHMOB - 05.08.2013 ALEXANDERPLATZ



## ABLAUF & TREFFPUNKT

**05. OKT. 2013 - ALEXANDER-PLATZ, WELTZEITUHR**

---

ab 15.00 Uhr: den Boden vorbereiten – zeichnen des großen Kompasses  
.....

ab 16.00 Uhr: Beginn der Meditation (dein Herz zu den 4 Himmelsrichtungen)  
.....

ab 16.30 Uhr: Plötzliches Auflösen des Flashmobs sobald die Musik aus ist.  
.....

ab 16.40 Uhr: Nachdem wir die erstaunten Passanten mit ihren Eindrücken kurz alleine lassen, kommen wir noch einmal kurz Zusammen für ein großes Dankeschön.  
.....

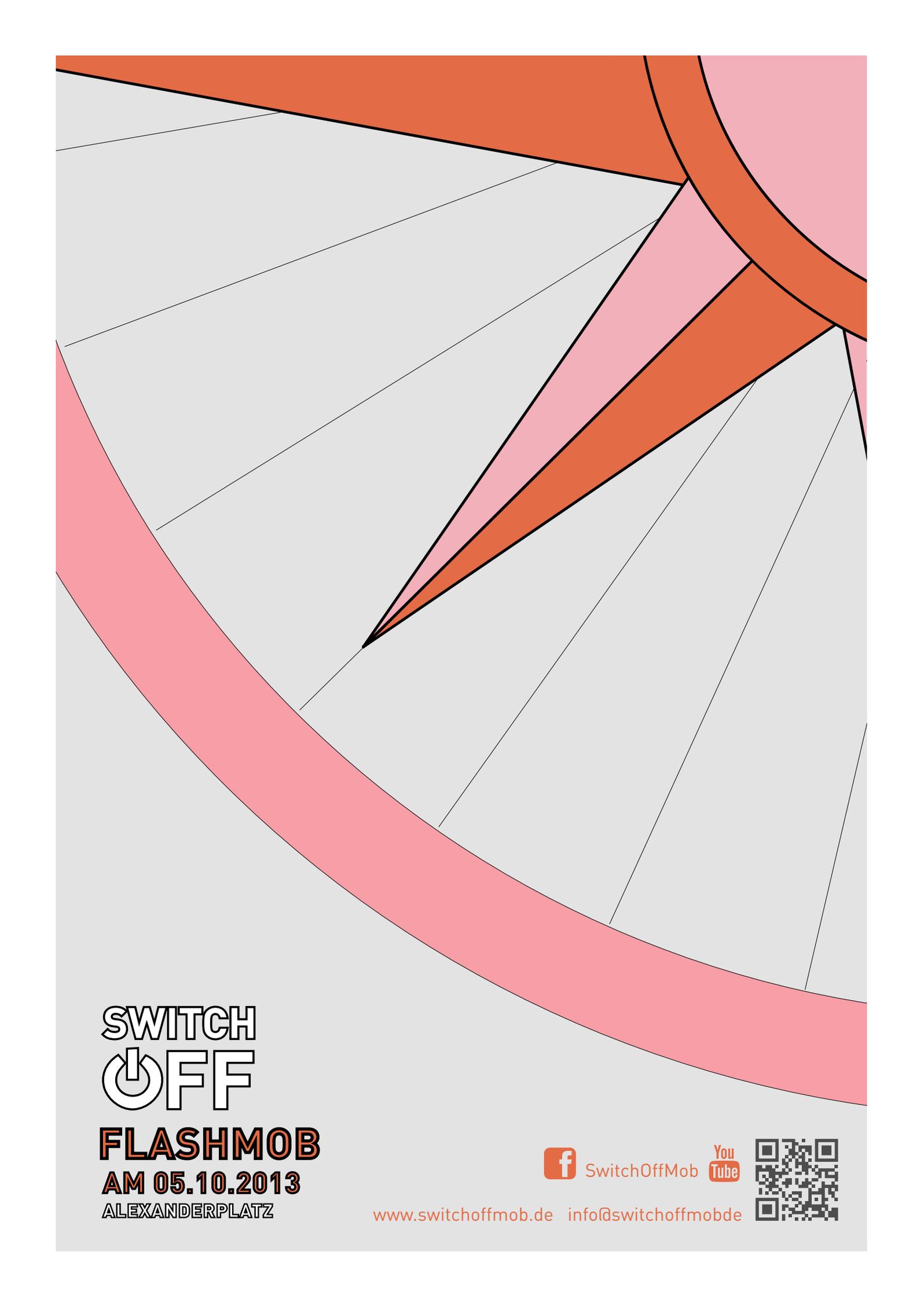
### Anfahrt:

Auto: Parkplätze mit Parkuhr

S-Bahn: S5, S7, S75

Bus: 100, 200, M48, N5, TXL

U-Bahn: U2, U5, U8



SWITCH  
OFF

**FLASHMOB**

**AM 05.10.2013**

ALEXANDERPLATZ



SwitchOffMob



You  
Tube



[www.switchoffmob.de](http://www.switchoffmob.de) [info@switchoffmob.de](mailto:info@switchoffmob.de)