

# Integraler Tanz des Lebens

Evolution und Menschen bewegen

## Tanz des Lebens - ein integraler "Starter"

Integraler Tanz des Lebens ist der Name eines aktiven und partizipativen Lern- und Reflexionsprozesses. Dieser Prozess bietet den Reichtum von 50.000 Jahren menschlichen Lebens in einer 2,5 Stunden langen, getanzen und ausgelebten Erlebnisreise durch Stufen der menschlichen Evolution, die von einem Soundtrack und einigen Worten geleitet werden.

Weiteres auf [integral-dance-of-life.de](http://integral-dance-of-life.de)

Erstellt und angeboten von Ola der Schwede (P. Ola Jannhov):

"Ich war Therapeut, Meditationsleiter, DJ und Entertainer. Ich war ein spiritueller Sucher. Ich nenne mich jetzt einen **Mover**, ich bringe Bewegung in Deinem Leben."

Ich unterstütze dich dich zu bewegen, weiterzugehen, den nächsten Schritt in deinem Leben zu machen. Das Alte loszulassen und Richtung Neuem, Unbekanntem aufzubrechen. Solche Veränderung kann eine *Herausforderung* darstellen. Und sich *lohn*en, letztendlich ist es **Befreiung**.

Tel +49 (179) 11 89 404      Email [IDoL@jannhov.de](mailto:IDoL@jannhov.de)

Die Integrale Theorie ist heute die breiteste, weitreichendste, tiefste und umfassendste "Karte der Existenz", die Du finden kannst. Sie ist auf so wenig wie mögliche Aspekte reduziert, aber immer noch eine ziemlich komplexe Angelegenheit. Es ist wahrscheinlich das intelligenteste Modell oder Karte, um durch das Leben im allgemein zu navigieren, um im Innenleben vom Selbst und Andere sich zu recht zu finden. Es hilft um auf „den Wellen zu surfen, die der Wind der Evolution erzeugen“. Mit anderen Worten, es ist wahrscheinlich der beste Weg, um nicht vom Leben & Veränderungen in die Enge getrieben zu werden, oder um dich zu helfen, wieder aus der Ecke raus zukommen. Für mich ist diese Integrale Theorie auch ein Art Hinweis darauf, wie man das Leben Großartig leben könnte.

Der Integrale Tanz des Lebens als Prozess ist eine Einführung in einige Aspekte dieser Integralen Karte (auch Integrale Theorie von Allem oder Integrales Rahmenwerk / Framework genannt). Die Erlebnisreise führt dich durch sechs Stufen der menschlichen Evolution, vom Steinzeit bis heute. Wir enden sogar mit einem Ausblick auf morgen, wohin die Evolution hingehen könnte.

Die Energien dieser sechs Stufen zu leben, und sie nicht nur vom Kopf her zu verstehen, bereichert das Leben immens. Es macht dich lebendig! Es ist ein idealer Einstieg für diejenigen, die durch ihre eigenen direkten Erfahrungen besser lernen. Wem die reine Theorie nicht so viel Verständnis bringt.

Für den integral informierten kann der Prozess ein Inventar sein; Wie gut verwurzelt und frei sind deine First Tier Anteile (ersten Ranges)? Wo könnten Schatten sich verstecken? Das Bewusstsein mit Musik und Ton zu kitzeln kann erstaunliche Einsichten hervorbringen, die den denkenden Verstand erst nach Jahren erreichen würden.

Der integrale Tanz des Lebens ist also Theorie umgesetzt in Erfahrung. Sie wird gefühlt, gelebt und erfahren durch Körper, Empfindungen, Gefühle, Bewegung, Tanz, Vokalausdruck, spontanes interaktives Theater; sie wird verstanden und integriert durch meditativ-reflektierende Intermezzos. Sie wird genossen und erweitert durch Sharing.

- *Höhlenmann (Caveman) und Clanfrauen, lasst eure Steinäxte fallen,*
- *komm und lebe deinen Attila, den Hunnen und Kleopatra des alten Ägypten, die mächtigsten Herrscher der Welt!*
- *Chante mit deinen Brüdern, den buddhistischen Mönchen und bete mit deinen Schwestern der Heiligen Maria.*
- *Hast du jemals Sklaven befreit und Demokratie gebracht? Den Sternen und in den Kern der Atome geschaut?*
- *Wann bist du zuletzt mit dem Sommer der Liebe (Summer of Love ) ausgeflippt, Schwester? Frieden, Mann, Frieden!*
- *Was hat Dich hierher gebracht, zu dieser Internetseite und zum Integralen Tanz des Lebens?*
- *Wohin gehst Du von jetzt an?*

Dies und mehr kann und wird erfahren. Weiteres Infos auf [integral-dance-of-life.de](http://integral-dance-of-life.de)

„Es schmerzt, wenn man nicht Ganz ist.“

Wir alle wissen das irgendwie. Tust du auch, oder?

Wir können versuchen, den Schmerz zu kontrollieren, versuchen, den Schmerz verschwinden zu lassen oder ihn zu verbergen. Wir können versuchen, uns von Außen zu füllen (typischerweise mit Essen, Drogen, Menschen, Arbeit, Geld, Sex und Macht - mehr, mehr und noch mehr!).

Du bist hier um zu lernen Ganz zu werden, eher von Innen.

**Bewege Dich, Freue Dich, befreie Dich.**