



# HERZKUNDE

## Eine Entdeckungsreise

WOCHENENDSEMINAR  
MIT MEDITATION, KLANG, BEWEGUNG UND SELBSTERKUNDUNG

Was liegt dir am Herzen? Wonach sehnt sich dein Herz? Und was beflügelt dein Herz? Bist du neugierig darauf?

Dann gehe mit uns auf Entdeckungsreise mit Bewegung, Meditation, Klang und der Methode der Selbsterkundung des Diamond Approach. Unser Herz ist ein zentrales Organ unseres seelischen Erlebens. Es kann hüpfen vor Freude, versteinern vor Kummer, beben vor Wut, sich krümmen vor Schmerz, in die Hose rutschen vor Angst, Liebe verströmen oder beherzt unser Handeln bestimmen. Dein Herz von Interesse und Neugier geleitet äußere und innere Welten erkunden. Dabei kann es Kompass und Orientierung sein auf der Suche nach Wahrheit und Tiefe. Im Mitgefühl kann es eisernen Banden begegnen, die unser Herz einst davon abhalten sollten, vor Weh und Traurigkeit zu zer springen. Und es kann unserer Natur entsprechend mutig erstarken und sich als beherzter Kraftquell erschließen. Darüber hinaus birgt unser Herzraum ein Geheimnis. Wenn wir uns unserem Herzen zuwenden und dort verweilen, kann es sich wie ein Tor zu den grenzenlosen Dimensionen unseres Seins öffnen.

*"Das Herz ist die Empfindungsfähigkeit der Seele, die Fähigkeit der Seele zu unmittelbarer Erkenntnis."  
(A.H. Almaas in "Forschungsreise ins Innere Universum").*





## ERKUNDE DEIN HERZ MIT DER PRAXIS DES DIAMOND APPROACH

Das Herzstück der Praxis im Diamond Approach ist die offene Selbsterkundung. Was genau erlebe ich in eben diesem Moment? Welche Körperempfindungen und Gefühle sind präsent? Und was ist die tiefere Wahrheit dessen, was in mir auftaucht? An diesem Wochenende soll das Herz in seinen unterschiedlichen Facetten im Mittelpunkt unserer Erkundungen stehen. Unterstützt durch achtsame Bewegung, Atemübungen und Klänge werden wir uns körperlich und seelisch auf die Herzensebene einstimmen. Auf der Grundlage von Texten aus dem Buch „Forschungsreise ins Innere Universum“ von A.H. Almaas, dem Begründer des Diamond Approach, werden wir uns mit dem neugierigen, dem mitfühlenden und mit dem mutigen Herzen befassen. Neugier, Mitgefühl und Mut sind drei ganz wesentliche essenzielle Qualitäten unseres Seins. Lasse dich begleiten auf eine ganz besondere und tiefgehende Entdeckungsreise.



### LEITUNG:

Angelika Böhme  
Ridhwanlehrerin  
Leipzig

Maria Heimbucher  
Ridhwanlehrerin  
Kassel, Berlin

### ORT:

Human Unfoldment, Kranichweg 7, 04420 Markranstädt/Leipzig, wunderschön am Kulkwitzer See gelegen.

### TERMIN:

Samstag, 22. April 2023  
Sonntag, 23. April 2023

10:00-13:00 Uhr und 15:00-18:00 Uhr  
09:30-12:30 Uhr und 14:00-15:30 Uhr

### TEILNAHMEGEBÜHR:

200 € inkl. 19% Ust. Zwei vegetarische Mittagessen und Getränke sind enthalten. Ermäßigung und Übernachtungsmöglichkeiten im Gruppenraum, Zelt oder Hotel gerne auf Anfrage.

### ANMELDUNG UND WEITERE INFOS:

angelika@human-unfoldment.de      Mobil: 0152/563 33 191  
<https://human-unfoldment.de/entdeckungsreise-ins-herz/>

