



# Eintauchen ins Innere Universum

3-teiliges Angebot zur Einführung in die Lehre des  
Diamond Approach®

Wie können wir ein erfülltes Leben in Reife und Weisheit führen? Der Diamond Approach verbindet moderne psychologische Erkenntnisse mit einem differenzierten Verständnis spiritueller Praktiken und Einsichten. Er antwortet auf unsere Sehnsucht, zu erkennen, wer wir in unserer Tiefe sind.

Dieser Weg erforscht das Mysterium des Menschseins und lehrt, wie wir unser wachsendes Verständnis in das tägliche Leben integrieren können.

Der Diamond Approach bietet Praktiken der Achtsamkeit, der Präsenz und der ergebnisoffenen Erkundung unserer unmittelbaren Erfahrung an, um die verschiedenen Dimensionen unseres Seins zu erforschen. Dieser Pfad unterstützt die Einzigartigkeit jedes Individuums und hilft uns dabei, unsere nächsten Schritte auf unserer persönlichen Reise zu machen.

Im Jahr 2024 möchten wir 3 Wochenenden anbieten, mit der Möglichkeit den Diamond Approach und die grundlegenden Übungen direkt zu erfahren. Die Arbeit in einer Gruppe gemeinsam mit anderen ist eine wichtige Unterstützung auf unserem Weg zu unserer Selbstverwirklichung und menschlichen Reifung.

An den einzelnen Wochenenden werden unterschiedliche Lehrer\*Innen in den Diamond Approach und in die grundlegende Praxis der Erkundung einführen. Die Wochenenden können einzeln oder als ein Gesamtpaket gebucht werden.

# Termine und Themen

## 1. Die Realität mit allen Sinnen erfahren

An diesem Wochenende lernen wir unsere inneren, subtilen Zentren Bauch, Herz und Kopf kennen. Das Bauchzentrum unterstützt uns, die Verbindung zu unserem Körper zu vertiefen und unsere Erkenntnisse zu erden. Es eröffnet uns die Möglichkeit, aus unserer Präsenz heraus in der Welt zu handeln. Das Herzzentrum bringt Neugier, Mut und Freundlichkeit in unseren Prozess. Das Kopfbzentrum hilft uns, unseren persönlichen Prozess zu verstehen. Wenn diese subtilen Zentren offen sind und zusammenwirken, unterstützen sie unsere Selbst-Erforschung und können uns in unserem täglichen Leben unterstützen.

10.02. bis 11.02.2024

Beginn: Samstags 15:00 Uhr – 21:30 Uhr mit Pause

Sonntags 9:30 Uhr – 16:00 Uhr mit Pause

Lehrer\*innen: Konnie Schneider, Murielle Ades und Toni Götting

## 2. Präsenz

Präsenz oder Gegenwärtigkeit ist die Fülle und Direktheit unserer Erfahrung. Wenn unsere Erfahrung unmittelbar wird - ohne die Zwischenschaltung von mentalen Konstrukten - dann sind wir voll und ganz in unserer gegenwärtigen Erfahrung. "Ich bin hier. Meine Erfahrung ist keine Vorstellung, die ich irgendwo hervorgekramt habe. Ich erlebe diesen Moment jetzt, bin das Gewahrsein, das in diesem Augenblick existiert, und ich spüre mich als diese Existenz." Präsenz ist der Bewusstseinszustand, der Transformation ermöglicht. Nur was in unserer Erfahrung anwesend ist, kann sich entwickeln. Nur wenn wir da sind, kann Transformation geschehen.

08.06. bis 09.06.2024

Beginn: Samstags 15:00 Uhr – 21:30 Uhr mit Pause

Sonntags 9:30 Uhr – 16:00 Uhr mit Pause

Lehrer\*innen: Christof Bosch, Murielle Ades und Toni Götting

## 3. Die Freiheit zu sein - befreie dich von deinem inneren Kritiker

Eine unserer schmerzhaftesten mentalen Aktivitäten ist unsere Tendenz, uns ständig selbst anzugreifen, negativ zu beurteilen, zu vergleichen, zu belasten und zu beschuldigen. Dieser Teil unserer Persönlichkeitsstruktur, der als innerer Kritiker oder Innerer Richter bezeichnet wird, verursacht viel Schmerz und Leid in uns. Diese Struktur kann unser persönliches Wachstum und die Erweiterung unseres Bewusstseins und unserer inneren Entwicklung stark behindern.

An diesem Wochenende werden wir lernen, den weitgehend unbewussten Inneren Kritiker zu erkennen und seine Funktion zu verstehen. Die Lehren und die Methodik des Diamond Approach helfen uns dabei, uns effektiv von dieser Schicht unserer Persönlichkeit zu lösen und zu distanzieren und eine größere innere Freiheit zu finden.

26.10. bis 27.10.2024

Beginn: Samstags 15:00 Uhr – 21:30 Uhr mit Pause

Sonntags 9:30 Uhr – 16:00 Uhr mit Pause

Lehrer\*innen: Konnie Schneider, Murielle Ades und Toni Götting

Die Wochenenden sollen sowohl einen Einblick in die Inhalte unseres spirituellen Weges geben als auch eine Vorbereitung für eine mögliche neue mehrjährige deutschsprachige Studiengruppe sein.  
Die Wochenenden können einzeln gebucht werden oder als ganze Sequenz.

**Preis:**

170 € pro Wochenende

100 € Ermäßigung auf den Gesamtpreis bei Buchung aller drei Wochenenden

Bei finanziellen Engpässen ist eine Preisreduktion möglich.

**Veranstaltungsort:**

Yoga Zentrum Schwabing  
Simmerstraße 1  
80804 München

**Information und Anmeldung:**

Für mehr Informationen und Anmeldung schreibe bitte an Murielle & Toni:  
Klicke bitte auf [DA.in.Muenchen@gmail.com](mailto:DA.in.Muenchen@gmail.com), um uns eine E-Mail zu senden.



*Diamond Approach und das Ridhwan-HU-Symbol sind geschützte  
Warenzeichen der Ridhwan Foundation, Berkeley CA, USA*