



## BAUCHKUNDE

- Meditation, Klang, Bewegung, Selbsterkundung –  
Ein Wochenende zur vertieften Praxis  
für Ridhwan-Studierende und Interessierte

Was können wir nicht alles im Bauch haben? Schmetterlinge, Sternschnuppen, Flugzeuge ... ein ungutes Gefühl oder eine gehörige Wut. Manchmal läuft uns eine Laus über die Leber, Situationen gehen uns an die Nieren oder schlagen uns auf den Magen. Kinder verorten ihre Gefühle ganz selbstverständlich direkt im Bauch. Auf ersten Kinderzeichnungen ist fast immer ein Bauchnabel als wichtiger Orientierungspunkt zu sehen: hier ist die Mitte. Mit der körperlichen Aufrichtung haben wir unsere Zentrale nach oben verlegt. Wir haben gelernt, uns über unsere Sinnesorgane vom Kopf her zu orientieren. Inzwischen hat jedoch auch die Wissenschaft angefangen, sich mit den Botschaften aus der komplexen Organisation unserer Körpermitte zu befassen. Ihr Einfluss auf unsere Wahrnehmung und unser Erleben ist weit größer, als wir uns denken können.

Vertiefen wir unser Gewahrsein im Bauchraum, finden wir einen direkten Zugang zum körperlichen Erleben. Im Körper verankert können wir uns selbst im gegenwärtigen Moment erkunden und genau dort sein, wo wir gerade sind. Das Bauchzentrum eröffnet Qualitäten wie Beharrlichkeit, Zuversicht, Erdung und Durchhaltevermögen. Basierend auf Texten aus dem Buch „Forschungsreise ins Universum“ von A.H. Almaas befassen wir uns mit der Praxis des spürenden Erlebens und erkunden die essenzielle Qualität des persönlichen Willens als Quelle innerer Unterstützung.



THE DIAMOND APPROACH®

*Dein Bewusstsein ist wie ein Baum, und  
die Wurzeln des Baumes sind im Bauch.*

A. H. Almaas

**LEITUNG:**

Maria Heimbucher  
Ridhwanlehrerin  
Kassel, Berlin

Marianne Tolle-Erb  
Ridhwanlehrerin  
Kassel

**ORT:**

Praxis Raum und Bewegung  
Mergellstraße 40  
34130 Kassel

**TERMIN:**

Samstag, 16. März 2024 09:30-13:00 Uhr  
14:30-18:00 Uhr

Sonntag, 17. März 2024 09:30-13:30 Uhr

**TEILNAHMEGEBÜHR:**

140-160 € nach Selbsteinschätzung

**ANMELDUNG:**

maria.heimbucher@t-online.de