



THE DIAMOND APPROACH®



## Unser Inneres erkunden

Einführung in die Praxis der Selbsterkundung (Inquiry)  
Ein Diamond Approach Wochenende – 2./3. November 2024

In unserem Alltagsbewusstsein sind wir zumeist mit der Außenwelt und all ihren Anforderungen beschäftigt. Wir vergessen dabei oft, in Kontakt mit unserer Innenwelt zu bleiben. Selbst in den Zeiten, in denen unser Leben eher rund läuft, erscheint uns der Alltag deswegen unvollständig und wenig erfüllend. Wie können wir wieder in Kontakt kommen mit unserem inneren Erleben und mit unserer Lebendigkeit? Ein erster Schritt ist, unserem Inneren freundlich und neugierig statt urteilend zu begegnen – wie in der Selbsterkundung – dann kann sich unsere Erfahrung öffnen. Dazu laden wir an diesem Wochenende ein. Wir begeben uns auf eine Entdeckungsreise in unser Inneres. Mit der Zeit kommen wir dem immer näher, was wir eigentlich sind: unserem wahren Wesen, unserer Essenz.

In dieser Einführung in die Selbsterkundung berühren wir Fragen wie:

- Was lässt mich so stark ins Außen gehen? Was macht den Weg in meine Innenwelt oft schwierig?
- Wie kann ich mich meinem Inneren mit freundlichem Interesse zuwenden? Welche Fragen tauchen dann auf? Was entdecke ich, wenn ich in einen tieferen Kontakt mit mir komme?



THE DIAMOND APPROACH®

Wir üben gemeinsam Selbsterkundung und zudem unterstützende Wege, um unser Denken zu beruhigen und uns feiner zu spüren. Dazu nutzen wir Meditation, Körperwahrnehmung und Bewegungsmeditation.

Der Diamond Approach ist ein Weg der Selbstverwirklichung und spirituellen Entwicklung, der westliche und östliche Weisheitstraditionen sowie Erkenntnisse der Psychologie miteinander verbindet. Die spirituelle Praxis des Diamond Approach umfasst Meditation, Körperarbeit und Erkundung (Diamond Inquiry®). Die Erkundung dessen, wo wir innerlich in diesem Moment sind, ermöglicht die natürliche Bewegung der menschlichen Seele hin zu Wachstum und Entfaltung. Mit der Zeit finden wir so in der Tiefe unseres Inneren all das, wonach wir unser ganzes Leben lang suchen, wie Liebe, Unterstützung, Sinn, Freude und Freiheit.

LEITUNG:



**Marianne Tolle-Erb**  
Diamond Approach®-Lehrerin



**Franka Nagel**  
Diamond Approach®-Lehrerin

**TERMIN:** Samstag **2. November 2024** 9.30-13.00 und 14.30-18.00 Uhr  
Sonntag **3. November 2024** 9.30-13.30 Uhr

**ORT:** **Raum und Bewegung:** Mergellstraße 40, 34130 Kassel

**TEILNAHMEGEBÜHR:** 140 Euro (Ermäßigung auf Anfrage)

**ANMELDUNG:** Anmeldung oder Fragen bitte per Email an  
[marianne.tolle-erb@diamondapproach.org](mailto:marianne.tolle-erb@diamondapproach.org)

**MEHR INFO:** Über den Diamond Approach: [www.ridhwan-stiftung.de](http://www.ridhwan-stiftung.de)