



THE DIAMOND APPROACH®



Befreiung vom inneren Richter

Einführung in den Diamond Approach
Selbsterkundung - Meditation - Gewahrsein
17./18. Januar 2026 in Kassel

Da gibt es diese innere Stimme, die uns - mal laut, mal leise – permanent beurteilt, kritisiert, entwertet, die uns Angst macht oder auch nur kommentiert. Sie ist uns so vertraut, dass wir sie oft nicht einmal bemerken. Dabei hat sie eine so umfassende Wirkung darauf, wie wir uns fühlen, wie wir handeln, und wer wir glauben zu sein.

An diesem Wochenende lernen wir einiges über die Ursprünge dieses inneren Kritikers und dessen Macht. Wir erforschen seine Erscheinungsformen und üben Wege, uns davon zu befreien. Je freier wir vom inneren Richter werden, desto mehr Zugang gewinnen wir zu unserem wahren Wert, der völlig unabhängig vom Außen ist. Damit gewinnen wir an Offenheit und Klarheit.

Wie stets beginnen wir unsere Erkundung im gegenwärtigen Augenblick, mit unserer unmittelbaren Erfahrung: Wo bin ich jetzt? Was erlebe ich in diesem Moment? Von hier aus nähern wir uns – indem wir spüren, fühlen und verstehen – unserem eigenen lebendigen Inneren. Die Entdeckungsreise der Selbsterkundung (Inquiry) führt uns mit der Zeit immer mehr zu unserem wahren Wesen, zu unserer Essenz.



THE DIAMOND APPROACH®

„Es gibt keine wirkliche Freiheit, solange wir im Schatten und in der Tyrannei des Über-Ichs leben.“ (A.H.Almaas)

WER:



Marianne Tolle-Erb
Diamond Approach®-Lehrerin



Sibylle Gralla
Diamond Approach®-Lehrerin

WANN: Samstag **17. Januar 2026** 9.30-13.00 und 14.30-18.00 Uhr
Sonntag **18. Januar 2026** 9.30-13.30 Uhr

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

GEBÜHR: 140- 160 Euro nach Selbsteinschätzung
Ermäßigung auf Anfrage möglich

ANMELDUNG und FRAGEN: marianne.tolle-erb@diamondapproach.org

Der Diamond Approach ist ein lebendiger, zeitgenössischer Weg der Selbstverwirklichung und spirituellen Entwicklung, der westliche und östliche Weisheitstraditionen mit moderner Psychologie verbindet. Die spirituelle Praxis umfasst Meditation, Körperarbeit und Erkundung (Diamond Inquiry®). Ausgehend von unserer unmittelbaren persönlichen Erfahrung erkunden wir unser Selbst, unser Bewusstsein und schließlich die tiefere Natur der Wirklichkeit. Dabei öffnen sich in uns Räume für inneres Wachstum und Entfaltung.

Weitere Informationen: www.diamondapproach.org oder www.ridhwan-stiftung.de