



THE DIAMOND APPROACH®



Gehalten durch Präsenz in herausfordernden Zeiten

**5-Tages-Retreat im Benediktushof Holzkirchen
27. bis 31. Mai 2026**

In der heutigen turbulenten und oft Angst erregenden Zeit tauchen in vielen von uns Gefühle von Unsicherheit, Furcht oder Überwältigtsein auf. Wie erleben wir uns dabei?

Wie können wir innerlich Halt und Sicherheit finden, statt Halt und Verbundenheit im Außen zu suchen?

Können wir auch in schwierigen Zeiten nah bei uns selbst und unserem wahren Wesen bleiben, um der Welt aus unserem Inneren heraus zu begegnen?

In diesem Seminar lernen wir, mit einer haltgebenden Präsenz in Kontakt zu kommen, sie zu erleben und ihre Wirkung zu spüren. Um uns für diese Präsenz zu öffnen, schauen wir in den gegenwärtigen Moment, aber auch in unsere frühe Kindheit, in der wir unsere ersten prägenden Erfahrungen damit gemacht haben, wie wir gehalten wurden. Wir erkennen und erforschen, welche inneren Strukturen uns seitdem daran hindern, offen zu sein für die Erfahrung des inneren Gehaltenseins in der Gegenwart.



THE DIAMOND APPROACH®

Die zentrale Methode des Diamond Approach®, einer zeitgenössischen spirituellen Schule gegründet von Hameed Ali (A. H. Almaas), ist die achtsame Selbsterkundung. Mit ihr üben wir, in unserer unmittelbaren Erfahrung unsere Überzeugungen, Ängste, Wünsche und Nöte zu spüren und erkunden auch die Seinsqualitäten, die sich in der Erkundung entfalten können. Dabei öffnen wir uns dem Erkennen, dass wir gehalten sind, ganz gleich, was wir erleben, fühlen oder tun. Von diesem Erleben aus ändert sich unsere Haltung zum Leben und zur Welt.

KURSELEMENTE:

Neben der Praxis der **Selbsterkundung**: **Meditation**, **Gewahrseins-** und **Spürübungen**, **Körpererfahrungen** sowie **Vorträge** und **Kleingruppentreffen**.

OFFEN FÜR:

Alle Interessierten sowie für Studierende des Diamond Approach®.

LEITUNG:

Marion Hanses

Diamond Approach®-Lehrerin

Christoph Keil

Diamond Approach®-Lehrer

ORT / TERMINE:

Benediktushof Holzkirchen. Kursnummer 26DI01

Beginn: Mi., 27.5.26, 18 Uhr. **Ende:** So., 31.5.26, 12 Uhr (4 Nächte)

KURS GEBÜHR:

370 Euro, zzgl. Verpflegung und Übernachtungskosten

ANMELDUNG:

Beim **Benediktushof**: www.benediktushof-holzkirchen.de/kursangebot/
→ dort unter Kurssuche die Kursnummer **26DI01** eingeben

MEHR INFO:

Mehr über den **Diamond Approach®** unter www.ridhwan-stiftung.de
Fragen zum **Kurs** an: marion.hanses@web.de