



HERZKUNDE

– Meditation, Atem, Klang, Bewegung, Selbsterkundung –
Ein Wochenende zur vertieften Praxis
für Ridhwanstudierende und Interessierte

Was liegt uns am Herzen? Wonach sehnt sich mein Herz? Was geht uns zu Herzen? Was verschließe ich in meinem Herzen? Und was beflügelt mein Herz?

Unser Herz ist ein zentrales Organ unseres seelischen Erlebens.

Es kann hüpfen vor Freude, versteinern vor Kummer, beben vor Wut, sich krümmen vor Schmerz, in die Hose rutschen vor Angst, Liebe verströmen oder beherzt unser Handeln bestimmen. Mein Herz kann ausgehen und von Interesse und Neugier geleitet äußere und innere Welten erkunden. Es kann Kompass und Orientierung sein auf der Suche nach Wahrheit und Tiefe. Im Mitgefühl kann es eisernen Banden begegnen, die unser Herz einst davon abhalten sollten vor Weh und Traurigkeit zu zerspringen. Und es kann unserer Natur entsprechend mutig erstarken und sich als beherzter Kraftquell erschließen.

Das Herzstück der Ridhwanpraxis ist die offene Erkundung. Was genau erlebe ich in eben diesem Moment? Was ist wirklich? Was stimmt für mich? Was ist die tiefere Wahrheit dessen, was in mir auftaucht? An diesem Wochenende soll das Herz in seinen unterschiedlichen Facetten im Mittelpunkt unserer Erkundungen stehen. Unterstützt durch Klänge und achtsame Bewegung wollen wir uns körperlich und seelisch auf die Herzensebene einstimmen. Auf der Grundlage von Texten aus dem Buch „Forschungsreise ins innere Universum“ von A. H. Almaas werden wir uns mit dem neugierigen, dem mitfühlenden und mit dem mutigen Herzen befassen.



THE DIAMOND APPROACH®

Das Herz ist die Empfindungsfähigkeit der Seele und die Fähigkeit der Seele zu unmittelbarer Erkenntnis.

A. H. Almaas



Elisabeth Tezak
Ridhwanlehrerin
Leverkusen



Esther Staewen-Schenkel
Ridhwanlehrerin
Berlin

ORT:

Naturheilpraxis
Wiesbadener Straße 5
12161 Berlin

TERMIN:

Samstag, 18. April 2026

09:30-13:00 Uhr

15:00-18:30 Uhr

Sonntag, 19. April 2026

09:30-13:30 Uhr

TEILNAHMEGEBÜHR:

140-170 € nach Selbsteinschätzung

ANMELDUNG:

elisabeth.tezak@gmx.de

e.staewen@gmx.de