

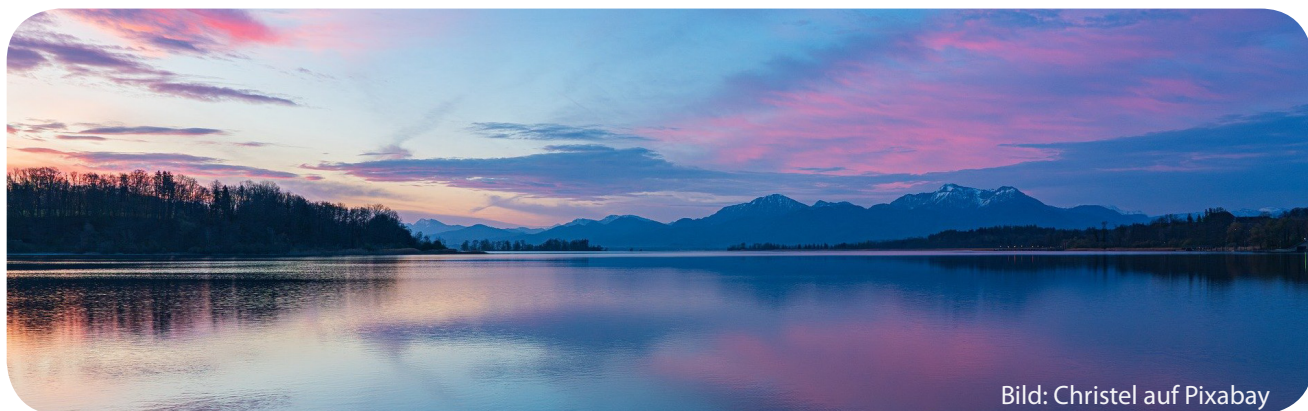


Bild: Christel auf Pixabay

## HERZÖFFNUNGS-MEDITATION

### In Bewegung und Stille zum Sein

Meditation ist eine schnelle und wirksame Methode, um die rege Welt des Fühlens, Denkens, Handelns zur Ruhe zu bringen und sie in der aufkommenden Stille zur Einheit zu bringen. In ihrem Ergebnis offenbart Meditation die wahre Essenz des Mensch-Sein, nämlich auf natürliche Weise, Bewusstsein, Liebe und Wahrheit zu sich SELBST zu bekommen.

In unserer Herzöffnungsmeditation führt der Weg durch die bewusste Bewegung, in Verbindung mit tiefem Atmen, zu unserer Mitte. In dieser Bewegung schieben wir im Leben hinderliche Konzepte symbolisch nach außen und holen uns die universelle Energie des Absoluten zu uns. Schließlich öffnet sich unser Herz ganz weit und wir geben uns dem Erleben dieser inneren Ausdehnung hin. In einer Abschlussequenz der Stille kommen wir in der Gegenwärtigkeit des Hier und Jetzt an. Der Augenblick wirklichen Seins in seiner göttlichen Präsenz beginnt.

Der wohltuende und zugleich befreiende Effekt der Herzöffnungs-Meditation beruht auf ihrer besonderen Dynamik. Verbunden mit einfühlsamer Musik, spricht sie die tieferen Ebenen unseres Bewegungs-, Denk-, und Gefühlszentrum an. So entsteht der Impuls der urteilsfreien und zugleich intensiven Wahrnehmung dessen, was ist. In diesem Rhythmus des Geschehen-Lassens lösen wir uns immer mehr von täuschenden Ich-Strukturen und kommen tief bei uns SELBST an.

Meditation, regelmäßig praktiziert, bringt geistige, körperliche Vitalität, innere Ausgeglichenheit und freudige Gelassenheit in unser Leben. Sie ist zugleich ein sehr hilfreicher Begleiter für alle, die tiefer zu sich selbst finden möchten.

Für die Arbeit des Inneren Weges möchten wir dir auch unsere Lebensgespräche in Einzelarbeit und als Offener Abend, sowie unsere Herzenswunsch-Aufstellungen ans Herz legen.

#### Abend-Termine

Mi. 08.04.26 - 19.00 Uhr  
Do. 07.05.26 - 19.00 Uhr  
Mi. 03.06.26 - 19.00 Uhr  
Do. 02.07.26 - 19.00 Uhr  
Di. 04.08.26 - 19.00 Uhr

#### Morgen-Termine

Fr. 24.04.26 - 9.00 Uhr  
Fr. 22.05.26 - 9.00 Uhr  
Fr. 26.06.26 - 9.00 Uhr  
Fr. 24.07.26 - 9.00 Uhr  
Fr. 21.08.26 - 9.00 Uhr

• **Dauer:** ca. 1,5 Stunden • **Ausgleich:** € 17,- • Zehnerkarte € 150,-

Weitere Angebote bei uns im Haus im Wald, für Bewusstheit, Wohlbefinden und Kreativität findest Du auf unserer Webseite.

Wir freuen uns auf eine herzverbundene Begegnung mit dir,  
**herzlichst, Markus und Martina**