



# Die Weisheit der Herzens

Fortsetzungstermine Januar - Juni 2020

Die Jahresgruppe **Weisheit des Herzens** ist ein Angebot für alle, die mehr auf ihr Herz hören und sich durch seine Weisheit führen lassen wollen. In jeder Sitzung richten wir unseren inneren Kompass mit Übungen zum Hören auf das eigene Herz und die innere Weisheit aus. Das hilft uns, unsere nächsten Schritte achtsam zu bewältigen. Wir lösen gebundene Energien und entwickeln mehr Vertrauen dazu, wie uns das Leben führen will.

An jedem der Abende klären wir unsere Themen in der Schrittfolge des Universellen Prozesses:

- Wir machen uns unsere Muster bewusst und üben, diese loszulassen.
- Mit einfachen Yogaübungen und Herzmeditationen verbinden wir uns mit unserem Körper, unserem Herzen und unserer inneren Stimme.
- Wir suchen nach einer Herzensqualität, die uns jetzt hilft, etwas zu lösen oder neu zu verbinden. So entstehen kreative neue Lösungen.
- Wir gewinnen Klarheit über unsere nächsten Schritte.

Dabei erfahren wir, wie reich die Quelle des inneren Wissens ist und wie wir ihre Wegweisung erkennen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Lust und Neugier, sich auf achtsame Körperwahrnehmung und tiefere Ebenen der Selbsterkenntnis einzulassen.

<b>Leitung</b>	<b>Dr. Friederike Stockmann</b> , Organisationsberaterin und Coach, seit 2017 Consultant for Interconnective Development
<b>Co-Leitung</b>	<b>Regine Garbe</b> , Yogalehrerin und Therapeutin, seit 2012 systemische Beraterin und Supervision bei Dr. Albrecht Mahr
<b>Termine</b>	Fortsetzungstermine jeweils montags: <b>20. Januar, 2. März, 6. April, 11. Mai, 22. Juni 2020</b> <b>jeweils 18.00 – 20.30 Uhr</b> (jeder Termin ist auch einzeln buchbar)
<b>Kosten</b>	<b>20,00 Euro</b>
<b>Ort</b>	<b>Ergotherapiepraxis Garbe, Elly-Kutscher-Str. 10 , Bad Kösen</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>Tel. (034463) 626 87, E-Mail: reginegarbe@gmail.com</b>