



Die Weisheit der Herzens

Jahresgruppe 2018

Die Jahresgruppe **Weisheit des Herzens** ist ein Angebot für alle, die mehr auf ihr Herz hören und sich durch seine Weisheit führen lassen wollen. Als Leitfaden dienen uns dazu die 33 Herzensqualitäten, die die Weisheitslehrerin Dr. Christina Kessler beschrieben hat. In jeder Sitzung richten wir den inneren Kompass mit Hilfe einer Herzensqualität aus, die uns hilft, unsere nächsten Schritte achtsam zu bewältigen. Wir lösen gebundene Energien und gestalten so das Netz unserer Beziehungen neu.

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.

Leitung **Dr. Friederike Stockmann**, Organisationsberaterin und Coach, seit 2017 Consultant for Interconnective Development

Co-Leitung **Regine Garbe**, Yogalehrerin und Therapeutin, seit 2012 systemische Beraterin und Supervision bei Dr. Albrecht Mahr

Termine jeweils montags: **12 Februar, 26. März, 07. Mai** (geänderter Termin!)
jeweils 18.00 – 20.30 Uhr
(jeder Termin ist auch einzeln buchbar)

Kosten **20,00 Euro**

Ort **Ergotherapiepraxis Garbe, Elly-Kutscher-Str. 10 , Bad Kösen**

Anmeldung **Tel. (034463) 626 87, E-Mail: reginegarbe@gmail.com**