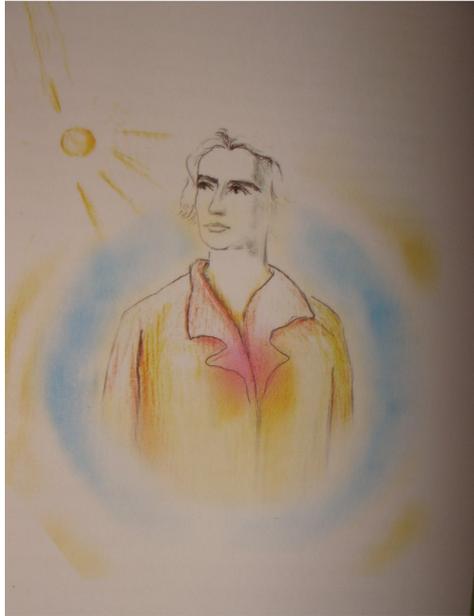


Das Herzzentrum im Alltagsleben entwickeln

Ein Jahrestraining in 2024 in drei Teilen



Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, im Jahr 2024 ein neues, größeres Lebensziel für sich aufzubauen: Die Entwicklung des Herzzentrums.

Je mehr der einzelne Mensch das Herzzentrum ausbildet, umso mehr findet er seine Mitte zwischen geistiger Entwicklung und irdischen Anforderungen. Er findet innere Ruhe bei gleichzeitiger weiter Offenheit zur Außenwelt, Frieden sowohl im Inneren als auch in der Wirkung zu den Mitmenschen. Nach Heinz Grill bedeutet das Herzzentrum auch die Fähigkeit „*mit allen Menschen – gleich welcher Gesinnungsart*“ *beziehungsvoll und aufbauend umgehen zu können*“.

Wer teilnimmt sollte sich pro Woche etwa eine Stunde Zeit für Eigenstudium an den Kursinhalten einräumen.

Eine Kursstunde beinhaltet jeweils die folgenden drei Aspekte:

1. Die Philosophie des Herzzentrums aus der Sicht des Yoga/Anthroposophie
2. Selbsterziehung: Eine konkrete Alltagsübung und deren Umsetzung in die Lebenspraxis.
3. Praxis von drei Yogaübungen (15 Min.) zur Stärkung der Gesundheit.

Organisatorisches

Jahrestraining – Teil 1

Montags 18 – 19.30 Uhr

8. Januar – 25. März 2023

10 Termine/€ 130.-

Teil 2 (ab 8. April) und Teil 3 (ab 9. September) folgen.