

ÖFFNE DEIN HERZ UND FINDE INNEREN FRIEDEN

KURSNUMMER: MYC 05
KURSZEIT: ca. 5-6 Std./Tag
PREIS: € 1060



inside  travel
Reisen für dich. Zu dir.

André Höfer:

Geb. 1967

Dipl.-Psychologe, Körpertherapeut
und Releasinglehrer
Einzelsitzungen, Seminare,
Ausbildungen
Selbständig in eigener Praxis

18.06.2022 - 25.06.2022

Liebe, Freude und Frieden sind unsere natürlichen Seinszustände. Auf unserem Lebensweg waren wir jedoch vielen Einflüssen ausgesetzt, so dass andere Dinge wie Intelligenz, Leistung, Ansehen oder Besitz angeblich wichtiger wurden. So haben wir uns mehr oder weniger vom einfachen glücklich sein entfernt.

In dieser Woche werden wir uns dem wirklich Wesentlichen widmen: Deinem Herzen. Ist Dir leicht ums Herz? Liegt Dir etwas auf dem Herzen? Sind da vielleicht noch alte Schmerzen und Verletzungen? Glaubst Du, Dich (Dein Herz) schützen zu müssen? Oder ist Dein Herz offen und kann die Liebe fließen?

„Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar“ sagt der kleine Prinz. So werden wir immer wieder still werden, die Augen schließen, bewusst ins Herz atmen, fühlen und innerlich sehen, was das Herz zu sagen hat und was es (aus der Vergangenheit) noch loszulassen gibt. So befreist Du Dich selbst, lebst wieder Deiner wahren Natur gemäß und findest inneren Frieden.

Wir begegnen uns in Achtsamkeit, Respekt und Wertschätzung. Ein zentraler Aspekt wird die Methode des Releasing sein, eine einfache Seelenarbeit, durch die Du innere emotionale und mentale Blockaden erkennen, ausdrücken und loslassen kannst. Du hast Raum und Zeit, ganz bei Dir zu sein, und da sind Menschen, die einfach nur zuhören und wirklich wissen wollen, was Dich bewegt und wie Du wirklich leben möchtest.

Meditation, Gebet und Atemübungen runden das Angebot ab. Und wenn die Herzen offen sind und Liebe und Freude fließen, werden wir das Leben tanzend feiern. You are welcome.

