



SoHam – Ein Retreat zum wahren Selbst

Die Einheit „So“ zwischen der Welt und dem Bewusstsein „Ham“

Was ist wirklich wichtig und elementar in deinem Leben?

Vielleicht sind es die kostbaren Momente, in denen wir uns mit uns und der Welt tief verbunden fühlen, kosmische und erdgebundene Energien spüren, die uns Kraft geben, uns wieder mehr mit uns angebinden fühlen und in unserem wahren Leben Erfüllung finden. Mit *SoHam-Meditationen*, *spirituellen Klängen*, *Chakrenreinigung mit Selbstreflexion*, *Herz-Chakra-Meditation*, *Kundalini-Meditation*, *Körper- und Bewegungsübungen* und *kunsttherapeutischen Einheiten* kann das eigene Selbst wieder mehr wahrgenommen und angenommen werden, wer wir wirklich sind – einfach das wahre Leben spüren. Harlachberg ist dazu ein wunderbarer Ort, im Einklang mit der Kraft der Natur und frischem Quellwasser.

SoHam-Meditation

Das wahre Wesen des Selbst erkennen. SoHam bedeutet „Ich bin DAS.“ In Achtsamkeit und Stille verbinden wir uns mit unserem Geist und schenken dem Atem unsere Aufmerksamkeit. Dadurch fühlen wir uns an uns angebinden und können einen meditativen und erhabenen Bewusstseinszustand erlangen.

Chakra Meditation

Um unseren Geist und unseren Körper gesund zu erhalten, reinigen und aktivieren wir unsere Chakren mit heilsamen Worten und Klängen und reflektieren.

Kundalini-Meditation

Mit energetischer und ausdrucksstarker Musik schütteln wir unseren Körper, kommen in einen gewissen Trance-Zustand, können uns intensiver spüren und dabei emotionalen Ballast abwerfen.

Herz-Chakra-Meditation

Mit kraftspendender Musik und Bewegungsübungen in allen vier Himmelsrichtungen und anschließender Entspannung und Stille richten wir unser Selbst neu aus.

Kunsttherapie

Durch das bildnerische Gestalten eines Körperbildes mit Acrylfarben und ein Selbstbild mit Kohle geschieht eine tiefe Auseinandersetzung mit sich selbst auf einer nonverbalen Ebene und wird anschließend reflektiert.

Seminarablauf vom 13.11. -16.11.2022

12:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen vegetarisch

15:00 Uhr Chakrenreinigung mit Selbstreflexion

18:00 Uhr Gemeinsames Abendessen vegetarisch

20:00 Uhr Einführung in die SoHam-Meditation

07:30 Uhr SoHam-Meditation

08:00 Uhr Gemeinsames Frühstück vegetarisch

10:00 Uhr Kundalini-Meditation

12:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen vegetarisch

15:00 Uhr Kunsttherapie – Körperbild malen

18:00 Uhr Gemeinsames Abendessen vegetarisch

20:00 Uhr SoHam-Meditation

07:30 Uhr SoHam-Meditation

08:00 Uhr Gemeinsames Frühstück vegetarisch

10:00 Uhr Herz-Chakra-Meditation

12:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen vegetarisch

15:00 Uhr Kunsttherapie – Selbstbild aus Kohle

18:00 Uhr Gemeinsames Abendessen vegetarisch

20:00 Uhr SoHam-Meditation

08:00 Uhr Gemeinsames Frühstück vegetarisch

10:00 Uhr Verabschiedung

Bitte bequeme Kleidung, Yogamatte, Meditationskissen, Socken und Schreibmaterial mitbringen.

Ü/VP bitte direkt am Gutsalm Harlachberg buchen. Siehe www.harlachberg.de

HeilZentrum Regensburg, Petra Obermeier, Hemauerstrasse 6, 93047 Regensburg
info@heilzentrum-regensburg.de, 0941/37725