



# SoHam – Eine Reise 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 kostbarsten Momente, in denen wir uns mit uns und Anderen tief verbunden fühlen, kosmische und erdgebundene Energien spüren, die uns Kraft geben, uns wieder mehr mit uns angebunden zu 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. Madeira ist ein wahres Wunder der Natur und für das spirituelle Selbsterleben genau der richtige Ort. Es geht ein Zauber von der Insel aus, der seinesgleichen sucht. Verwunschene Bäume, magisch wirkende Felsen – wer sich auf die Natur auf Madeira einlässt wird viele mystische Fleckchen entdecken und Kraftorte spüren, die geben wollen.

# Seminarablauf 26.08. – 31.08.2022

## 1. Tag

**18:00 Uhr** Gemeinsames Abendessen

**20:00 Uhr** Einführung SoHam-Meditation

## 2. Tag

**07:30 Uhr** SoHam-Meditation

**08:00 Uhr** Gemeinsames Frühstück

**10:00 Uhr** Chakrenreinigung mit Selbstreflexion

**15:00 Uhr** Geführte Wanderung durch die Levadas und Eukalyptuswälder (extra)

## 3. Tag

**07:30 Uhr** SoHam-Meditation

**08:00 Uhr** Gemeinsames Frühstück

**10:00 Uhr** Kundalini-Meditation

**15:00 Uhr** Funchal

## 4.Tag

**07:30 Uhr** SoHam-Meditation

**08:00 Uhr** Gemeinsames Frühstück

**10:00 Uhr** Herz-Chakra-Meditation

**15:00 Uhr** Delfinbeobachtungstour auf dem Katamaran (extra)

## 5.Tag

**07:30 Uhr** SoHam-Meditation

**08:00 Uhr** Gemeinsames Frühstück

**10:00 Uhr** Kunsttherapie – Selbstbild malen mit Selbstreflexion

**15:00 Uhr** Geführte Wanderung über das Ostkap Ponta de Sao Lourenco (extra)

## 6.Tag

**07.30 Uhr** SoHam-Meditation

**08:00 Uhr** Gemeinsames Frühstück

**10:00 Uhr** Verabschiedung

## Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Wander- und Badebekleidung, Wanderschuhe, Rucksack