

# Innere Heimat

*„In mir ist eine Insel zu der ich heimkehren kann.“*

*Thich Nhat Hanh*

Der Begriff Heimat löst bei jedem Menschen unterschiedliche Assoziationen, Bilder und Gefühle aus, zumindest solange es sich um einen „äußeren“ Ort handelt. Wenn wir unserem „Sehnen nach Heimkommen“ nach innen folgen, entdecken wir eine innere Landschaft, in der unsere Seele zur Ruhe kommt.

In diesem Seminar wird es darum gehen, uns an die innere Heimat anzunähern. Wir wollen ein Gespür dafür entwickeln, wie wir einen Zugang finden zu dem „Inneren Ort“, an dem wir mit unserem Wesen und unserer Essenz verbunden sind, und an dem wir ein „Heimkommen“ spüren.

Übungen der **Transpersonalen Prozessarbeit** wie das Innere Erforschen, sowie Kurzvorträge, Bewusstseinsarbeit mit Fragen (Dyaden), Körperarbeit, Phantasiereisen, Meditation in Stille und Übungen in der Natur werden dabei unterstützend und vertiefend mitwirken.

**Datum:** 17. - 20. Oktober 2024

Donnerstag 18 Uhr bis Sonntag 13 Uhr

**Kursort:** Benediktushof in Holzkirchen bei Würzburg

**Kursgebühr:** € 285

zuzüglich Unterkunft und Verpflegung € 165 - 261

**Kursnummer:** 23BS05

**Leitung:** Bettina Skowronnek