

Das Herz öffnen

*„Schließe die Tür der Sprache und öffne das Fenster der Liebe.
Der Mond wird nicht die Tür benutzen, nur das Fenster.“*

Rumi

Wenn sich unser Herz öffnet, zeigt sich dies in vielen unterschiedlichen Facetten: als sprühende Lebensfreude und unbeschwerte Liebe, als Wärme, Mitgefühl und Verbundenheit und nicht zuletzt als tiefe Dankbarkeit. Sind wir dagegen vom Herzen abgeschnitten, fühlt sich das Leben unlebendig, kühl, funktional, unverbunden und verarmt an. Was führt dazu, dass wir unser Herz verschließen, und wie können wir es wieder öffnen?

Transpersonale Prozessarbeit ist eine spirituelle Bewusstheitsarbeit, die Selbsterfahrungselemente benutzt, um die Persönlichkeit zu integrieren und ein Bewusstsein für die Seinsebene – unsere Essenz – zu schaffen. Vorträge, achtsames Erforschen, innere Arbeit mit Fragen, Körperübungen, Meditation und Übungen in der Natur sind Bestandteile dieser Arbeit.

Datum: 8. - 11. Januar 2026

Donnerstag 18 Uhr bis Sonntag 13 Uhr

Kursort: Benediktushof in Holzkirchen bei Würzburg

Kursgebühr: € 305

zuzüglich Unterkunft und Verpflegung € 174 - 270

Kursnummer: 26BS01

Leitung: Bettina Skowronnek