

Herz - Rhythmus - Meditation



unterstützt die Heilung des körperlichen, emotionalen
und spirituellen Herzens

9 - Wochen Online - Grundkurs
vom 08.01. - 08.03.2025

Kontakt: Alexandra Shakti & Assad Peter Splieth
mail: info@herz-rhythmus-meditation.info



www.iamheart.org©

Dein Weg in ein erfülltes und glückliches Leben!

9 Wochen Online-Grundkurs in Herz-Rhythmus-Meditation (HRM)
vom 08.01. - 08.03.2025

Meditationserfahrungen sind als Voraussetzung nicht erforderlich.
HRM basiert auf einer universellen Weisheitslehre, und verbindet diese mit wissenschaftlichen Erkenntnissen unserer Zeit. HRM ist eine vom Herzschlag gelenkte Atemmethode, die Atmung, Kreislauf und Nervensystem aufeinander abstimmt, d.h. Körper, Geist und Herz werden synchronisiert, in gemeinsamen Rhythmus gebracht. Dadurch werden das Herz und seine Gefühle lebendig, auch Gefühle aus Kinder- und Jugendzeit können auftauchen.

Alles Leben ist Rhythmus. Im eigenen Rhythmus zu leben ist Voraussetzung für ein kreatives, erfülltes und glückliches Leben. Wenn wir dagegen „aus dem Rhythmus“ sind werden wir leicht zu Opfern der Lebensumstände. Kennst du deine Grundrhythmen, Atmung und Herzschlag? Hast du ihnen jemals Aufmerksamkeit gegeben?

HRM gibt dem Herzen neue Energie und Kraft. Die braucht es, um alte und aktuelle Herzwunden zu heilen, um Wohlbefinden und Gesundheit zu verbessern. Anders als Meditationsmethoden, welche in der Meditation versuchen hochgeistige Ebenen zu erreichen und das Irdische versuchen abzukoppeln, steht HRM der gesamten Bandbreite menschlicher Erfahrung offen und positiv gegenüber, d.h. wir nehmen den Körper mit auf die Reise unserer Transformation. Herz-Rhythmus-Meditation will keine Flucht vor Problemen bewirken, sondern Menschen helfen aus ihrer eigenen Fülle heraus Sinn in ihrem Leben zu finden und Verantwortung zu übernehmen.

HRM integriert Körper, Geist und Herz und zielt ab auf die Schaffung einer in sich stimmigen und ausgeglichenen Persönlichkeit. Dadurch entsteht Harmonie im Menschen, auch in Bezug auf seine Mitmenschen. Es ist ein Prozess der Verwandlung hin zur eigenen Mitte, dem Herzen. Das menschliche Herz ist sowohl individuelles Zentrum als auch Tor zu anderen Ebenen: physischer Körper, emotionaler Körper, spiritueller Körper (Dreieinigkeit).

Dieser Online-Kurs ist keine intellektuelle Veranstaltung, sondern bietet einen Erfahrungsprozess und Austausch mit allen Beteiligten. Während der Dauer von ca. 9 Wochen öffnet sich im sogenannten *Dom* jede Woche ein neuer Raum mit neuen, aufeinander aufbauenden Meditations-Übungen und Texten.

Der Prozess wird begleitet von zwei qualifizierten und erfahrenen Lehrern, mit denen ein schriftlicher Austausch, ähnlich wie in einem Chat-Raum, jederzeit möglich ist. Der Raum ist auch stets offen für einen Austausch der Teilnehmer*innen untereinander. Nach Ende des Kurses ist der Raum mit den Unterlagen und Chatposts für Teilnehmer-innen noch monatelang zugänglich.

Jeden Samstag gibt es über zoom eine gemeinsame einstündige Videokonferenz zur Vertiefung der Übungen und zum mündlichen, persönlichen Austausch. Diese Videokonferenzen zeichnen wir auf, so dass sie jederzeit angesehen werden können. Die reinen Meditationen aus diesen Konferenzen werden ebenfalls als audio aufgezeichnet, so dass sie immer wiederholt und genutzt werden können, wenn man z.B. eine Konferenz versäumt..

Für alle Teilnehmer-innen, die es wünschen wird eine WhatsApp-Gruppe eingerichtet, was einen sehr schnellen Austausch ermöglicht.

Auf alle, die wiederholt an diesem Kurs teilnehmen, gehen wir mit eigenen Übungen individuell ein.

Die Kosten für den Kurs:

Frühbucher bis 15.12.2024	Spätbucher nach 15.12.2024
Einzelperson: 330€ = 355\$	Einzelperson: 370€ = 397\$

Für Registrierung und Bezahlung folge bitte den Hinweisen auf der Website von IAMheart.org über folgenden Link:

<https://www.iamheart.org/courses/einfuhrungs-und-grundkurs-in-herz-rhythmus-meditation-hrm/>

Bezahlung nur über Kreditkarte oder paypal

Weitere Informationen zur HRM allgemein finden sich in englischer Sprache auf der Website von IAMheart.org., oder sprechen Sie uns bei Fragen bitte direkt an (mail-Adresse siehe unten). Die Teilnehmerzahl für den Kurs ist auf 20 beschränkt.

Feedback von Teilnehmer-innen:

- „Durch die Herz-Rhythmus-Meditation konnte ich spürbar mehr innere Ruhe finden. Selbst nach nur wenigen Sitzungen fühlte ich mich entspannter und ausgeglichener. Die Technik ist einfach und doch so effektiv!“
- „Die Verbindung zwischen Atmung und Herzrhythmus hat mir geholfen, meine Emotionen besser zu kontrollieren. Ich fühle mich seit dem Kurs emotional stabiler und kann besser mit Herausforderungen umgehen.“
- „Wie schnell die Zeit mit euch im Herz-Rhythmus-Meditationskurs vergangen ist! Wir haben zusammen geweint und gelacht, es war eine sehr schöne und tiefe Erfahrung, ich glaube, wir waren schnell miteinander vertraut und konnten uns gleich öffnen, weil wir alle Shakti und Assad vertrauen. Euch beiden möchte ich von Herzen danken für die intensive Begleitung!“
- „Ich habe das Gefühl, es liegt noch viel vor mir, alles Gelernte zu vertiefen und dranzubleiben, aber die Erfahrungen waren zu tiefgehend, das Herz zu erreichen war zu berauschend, um jetzt nachzulassen!“
- „Seit der Herzöffnung komme ich an viele meiner Themen, die mich in starke Prozesse bringen. Sie lassen sich jedoch jetzt leichter lösen“.
- „Der Kurs hat mir gezeigt, wie einfach Meditation in den Alltag integriert werden kann. Besonders die geführten Sitzungen waren unglaublich hilfreich, und ich werde sicher weitermachen!“
- „Die regelmäßige Praxis hat mir geholfen, Freude und Zufriedenheit im Alltag zu finden. Ich fühle mich durch die Meditation frischer und positiver.“
- „Ich durfte dem Klang meines Herzens näherkommen. Dies war eines meiner Ziele. Meine Selbst- und Fremdwahrnehmung konnte ich mit der Herz-Rhythmus-Meditation verbessern. Ich bin nun gnädiger mit mir geworden. Auch stellte sich eine wohlwollende Empfindung gegenüber meinen Mitmenschen ein.“



iamheart.org

Haftungsausschluss:

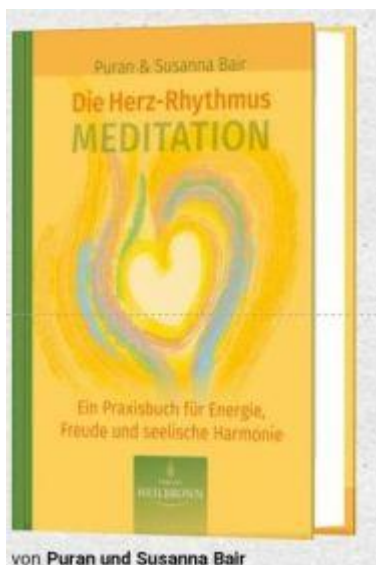
Die Teilnahme am Online-Kurs und seinen Übungen erfolgt ausschließlich auf eigene Verantwortung. Im Falle bereits bestehender Erkrankungen, insbesondere Herz-Kreislauf-Erkrankungen wenden Sie sich bitte vor einer Buchung an die Kursleiter und halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Wir freuen uns auf Sie!

Alexandra & Peter Splieth
Nürnberg - Germany
mail: assadsplieth@arcor.de

Infos zu HRM in deutscher Sprache finden Sie auf unserer Website unter:
<https://sites.google.com/view/herz-rhythmus-meditation-sufis/Home>
oder in englischer Sprache unter www.iamheart.org

Das deutsche Standardwerk zur Herz-Rhythmus-Meditation, erschienen im Dez. 2023:



Verlag Heilbronn

Mit diesem Buch stellen wir eine Meditationsmethode vor, die auf der Koordination von Herzschlag und Atmung beruht. Es zeigt, wie du lernen kannst, deinen Herzschlag bewusst wahrzunehmen, und dadurch Kontakt mit deinem grundlegenden Lebensrhythmus und deinen tiefen Gefühlen aufnehmen kannst. Die Abstimmung dieser persönlichen Grundrhythmen, Atmung und Herzschlag, führt zu „deinem Rhythmus“ und dadurch zu innerem Gleichgewicht. Dies unterstützt eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung, weil du von nun an „aus deinem Herzen lebst“.

<https://www.verlag-heilbronn.de/presse/die-herz-rhythmus-meditation/>