

# Heartfulness Live Online Kurs 10. Mai–28. Juni 2021 Programm



## Eintauchen in die Meditation

- Montag, 10. 5. **Kurze Vorstellung der Heartfulness-Methode sowie der Heartfulness-Organisation**  
Praxis: Allgemeine Einführung in die Meditation  
Entspannungsübung & Meditation
- Dienstag, 11. 5. **Auswirkung der Meditation auf Wohlbefinden und Gesundheit**  
Praxis: Entspannungsübung & Meditation
- Mittwoch, 12. 5. **Das Herz als autonomes Nervensystem**  
Wissenswertes aus Wissenschaft und Forschung  
Praxis: Meditation - Q/A

## Vertiefung

- Donnerstag, 13. 5. **Vom Denken zum Fühlen, wo Geist & Herz im Einklang sind**  
Praxis: Selbstbeobachtung und Reflexion - Meditation
- Freitag, 14. 5. **Eine alte Technik des Raja Yoga:  
Meditieren mit Yogischer Übertragung**  
Praxis: Meditation - Q/A

## Fortsetzungskurs jeweils montags

### Heartfulness Reinigungstechnik (Cleaning)

- Montag, 17. 5. **Prägungen und Konditionierungen, wie werden sie formiert**  
Praxis: Einführung in die Heartfulness Technik der Inneren Reinigung (Cleaning) Meditation
- Montag, 24. 5. **Die Bürde der Vergangenheit loswerden**  
Wissenswertes aus Wissenschaft und Forschung  
Praxis: Geführtes Heartfulness Cleaning - Q/A - Meditation
- Montag, 31. 5. **Die Drei Ebenen des Bewusstseins aus yogischer Sicht**  
Praxis: Meditation - Q/A - Heartfulness Cleaning DIY (Do-It-Yourself)

### Heartfulness AbendEinstimmung

- Montag, 7. 6. **Die entscheidenden Momente vor dem Einschlafen**  
Praxis: Heartfulness AbendEinstimmung - Meditation - Q/A
- Montag, 14. 6. **Die innere Ausrichtung betrachten und definieren**  
Praxis: Meditation - Q/A - Heartfulness AbendEinstimmung DIY

### Heartfulness Praxis im Alltag

- Montag, 21. 6. **Der Weg zum ununterbrochenen Achtsamsein**  
Praxis: Meditation - Q/A - Heartfulness Techniken DIY
- Montag, 28. 6. **Heartfulness To-Go**  
Praxis: Heartfulness Mini-Techniken - Meditation - Q/A

\* Da Heartfulness kein Behandlungs- oder therapeutisches System ist, empfehlen wir diese Meditation nicht, wenn du aufgrund einer psychiatrischen Diagnose Medikamente einnimmst oder bei Drogenabhängigkeit.