



**Als ich mich selbst zu lieben begann, da erkannte ich,
dass mich mein Denken armselig und krank machen kann,
als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte,
bekam der Verstand einen wichtigen Partner.
Diese Verbindung nenne ich heute HERZENSWEISHEIT.**

Workshop zur Selbstwahrnehmung

1959 schrieb Charlie Chaplin anlässlich seines 70. Geburtstags das wunderbare Gedicht „Als ich mich selbst zu lieben begann...“. In diesem Workshop beschäftigen sich die Kursteilnehmer mit der Passage des Gedichts, in der es um die Herzensweisheit geht - wie ich finde, gerade vor Weihnachten ein sehr schönes Thema -, beschreibt sie doch, wie wichtig es ist, unserem Herzen zu vertrauen und uns nicht nur vom Denken leiten zu lassen.

Chaplins Gedicht dient als Impulsgeber im Sinne der Achtsamkeit, des Wohlfühlens und der Selbstfürsorge. Oft springen wir zwischen Vergangenheit und Zukunft hin und her - häufig verbunden mit Gedankenströmen, die Stress verursachen. Doch was ist mit dem jetzigen Augenblick, können wir das „Jetzt“ annehmen, ohne es zu bewerten? Wie oft lassen wir uns von unseren Gedanken leiten, obwohl uns unser Herz etwas anderes sagen möchte? Gehen uns nicht die Dinge, die wir denken tun zu müssen, oftmals schwieriger von der Hand, als das, was wir aus offenem Herzen tun? An diesem Nachmittag lauschen wir immer mehr auf das, was uns unser Herz sagen möchte.

Durch das Singen deutscher Mantras, Atemübungen, Klangentspannungen sowie durch kreative Einheiten zur Selbstwahrnehmung setzen sich die Kursteilnehmer intensiv mit dem Thema „Herzenweisheit“ auseinander.

Samstag, 09.12.2017, 14-18 Uhr

Praxis für Musik- und Klangtherapie, Drosselstraße 2, Saalhausen

Gebühr: 25 Euro (inklusive Getränke und Kaffee/Kuchen)

Kursleitung: Sigrid Baust (Musik- und Klangtherapeutin/HPP)

Eine Anmeldung ist erforderlich. (info@klangschichten.de oder 0176 52237566)