



## BAUCHKUNDE

- Meditation, Klang, Bewegung, Selbsterkundung –  
Ein Wochenende zur vertieften Praxis  
für Ridhwan-Studierende und Interessierte

Schmetterlinge, Sternschnuppen, Flugzeuge – was können wir nicht alles im Bauch haben? ...ein ungutes Gefühl, eine gehörige Wut. Manchmal läuft uns eine Laus über die Leber, Situationen gehen uns an die Nieren oder schlagen uns auf den Magen. Kinder verorten ihre Gefühle ganz selbstverständlich direkt im Bauch. Auf ersten Kinderzeichnungen ist fast immer ein Bauchnabel als wichtiger Orientierungspunkt zu sehen: hier ist die Mitte. Mit der körperlichen Aufrichtung haben wir unsere Zentrale nach oben verlegt: Wir orientieren uns über unsere Sinnesorgane vom Kopf her. Inzwischen befasst sich auch die Wissenschaft mit den Botschaften aus unserer komplexen Körpermitte. Deren Einfluss auf unsere Wahrnehmung und unser Erleben ist weit größer, als wir denken.

Vertiefen wir unser Gewahrsein im Bauchraum, finden wir einen direkten Zugang zum körperlichen Erleben. Im Körper verankert können wir uns selbst im gegenwärtigen Moment erkunden und genau dort sein, wo wir gerade sind. Das Bauchzentrum eröffnet Qualitäten wie Beharrlichkeit, Zuversicht, Erdung und Durchhaltevermögen. Basierend auf Texten aus dem Buch „Forschungsreise ins Universum“ von A.H. Almaas befassen wir uns mit der Praxis des spürenden Erlebens und erkunden die essenzielle Qualität des persönlichen Willens als Quelle innerer Unterstützung.



THE DIAMOND APPROACH®

*Dein Bewusstsein ist wie ein Baum, und  
die Wurzeln des Baumes sind im Bauch.*

A. H. Almaas

#### **ORT:**

Naturheilpraxis  
Wiesbadener Straße 5  
12161 Berlin

#### **TERMIN:**

Samstag, 05. Juli 2025	09:30-13:00 Uhr 15:00-18:30 Uhr
Sonntag, 06. Juli 2025	09:00-13:00 Uhr (Einzelsitzungen) 14:30-18:00 Uhr

#### **TEILNAHMEGEBÜHR:**

160-200 € nach Selbsteinschätzung  
(inclusive einer 40-minütigen Einzelsitzung)

#### **ANMELDUNG:**

[maria.heimbucher@t-online.de](mailto:maria.heimbucher@t-online.de)

#### **LEITUNG:**



Esther Staewen-Schenkel  
Ridhwanlehrerin  
Berlin



Maria Heimbucher  
Ridhwanlehrerin  
Kassel, Berlin

Der Diamond Approach® ist ein dynamischer, zeitgenössischer Weg zu Offenheit, Freiheit und Verwirklichung der vielen Dimensionen unseres menschlichen Potenzials. Unsere unmittelbaren persönlichen Erfahrungen dienen als Ausgangspunkt, um unser Bewusstsein, unser Selbst und die tiefere Natur der Wirklichkeit zu erkunden.