



## HERZKUNDE

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

Was liegt uns am Herzen? Wonach sehnt sich mein Herz? Was geht uns zu Herzen? Was verschließe ich in meinem Herzen? Und was beflügelt mein Herz?

Unser Herz ist ein zentrales Organ unseres seelischen Erlebens.

Es kann hüpfen vor Freude, versteinern vor Kummer, beben vor Wut, sich krümmen vor Schmerz, in die Hose rutschen vor Angst, Liebe verströmen oder beherzt unser Handeln bestimmen. Mein Herz kann ausgehen und von Interesse und Neugier geleitet äußere und innere Welten erkunden. Es kann Kompass und Orientierung sein auf der Suche nach Wahrheit und Tiefe. Im Mitgefühl kann es eisernen Banden begegnen, die unser Herz einst davon abhalten sollten vor Weh und Traurigkeit zu zerspringen. Und es kann unserer Natur entsprechend mutig erstarren und sich als beherzter Kraftquell erschließen.

Das Herzstück der Ridhwanpraxis ist die offene Erkundung. Was genau erlebe ich in eben diesem Moment? Was ist wirklich? Was stimmt für mich? Was ist die tiefere Wahrheit dessen, was in mir auftaucht? An diesem Wochenende soll das Herz in seinen unterschiedlichen Facetten im Mittelpunkt unserer Erkundungen stehen. Unterstützt durch Klänge und achtsame Bewegung wollen wir uns körperlich und seelisch auf die Herzensebene einstimmen. Auf der Grundlage von Texten aus dem Buch „Forschungsreise ins innere Universum“ von A. H. Almaas werden wir uns mit dem neugierigen, dem mitfühlenden und mit dem mutigen Herzen befassen.

*Das Herz ist die Empfindungsfähigkeit der Seele, die Fähigkeit der Seele zu unmittelbarer Erkenntnis.*

A. H. Almaas

**WANN?**

Samstag, 22. März 2025

09:30-13:00 Uhr

14:30-18:00 Uhr

Sonntag, 23. März 2025

09:00-13:00 Uhr (Einzelsitzungen)

14:30-18:00 Uhr

**WO?**

Praxis Raum und Bewegung  
Mergellstraße 40  
34130 Kassel

**WER?**



Maria Heimbucher  
Ridhwanlehrerin  
Kassel, Berlin



Tinca Cimirro  
Ridhwanlehrerin  
Arnhem, NL

**WIEVIEL?**

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

**WIE?**

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

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.