

Heil- und Meditationskreis am Sternberg

Gemeinsam unser ganzheitliches GESUND-Sein erforschen und stärken

Mit Meditation ★ Atem ★ Stimme ★ Bewegung ★ Austausch ★ Bewusstheit ★ Freude



Schnupper-Abend am Freitag, 27. Februar 2026

von 19:30 – ca. 21:30 Uhr

Auf Spendenbasis

Anmeldung: info@Heide-Hoeche.de



Danach gerne anmelden für den 1. Block. Blockweise, weil die Übungen teilweise aufeinander aufbauen und wir sie auch zunehmend vertiefen werden.

Weitere Termine 2026 – meist am 4. Freitag

Block 1: 20.03. / 24.04. / 22.05. / 19.06. / 24.07.

Block 2: 21.08. / 25.09. / 23.10. / 27.11. / 18.12.

Ort: **Mehrgenerationenprojekt am Sternberg**, Haus Lautertal

Navi: Ödenwaldstetter Str. 40, **72532 Gomadingen**

Ausgleich: 50 - 75 € pro 5er-Block

Begleiterin: Heide Höche, Fragen + Anmeldung: info@Heide-Hoeche.de

Forschungs- und Übungsbereiche

☀ Einstimmung in einen gemeinsamen Erlebens-Raum ☀

⊙ Was uns und die Welt im INNERSTEN und ÄUSSERSTEN zusammenhält ⊙

♥ Unsere Herzens- und Liebeskräfte stärken ♥

🌸 Heilungs- und Friedensimpulse für Mensch und Erde 🌸

★ Bauplan für ein individuelles inneres „Heilungs-Instrument“ ★

🌀 Erweiterung und Differenzierung von Wahrnehmung und Bewusstsein 🌀

☾ Heilsamer Umgang mit Gefühlen, Emotionen, Prägungen (Embodiment) ☾

Im 2. Block vertiefen wir die bisherigen Bereiche und erweitern sie um folgende:

☀ Unser Denken beleben und „befreien“ ☀

◎ Wirkungsweise der verschiedenen Spiralförmigkeiten ◎

☯ Ausbalancieren der ur-männlichen und ur-weiblichen Pole ☯

🌀 Unterstützung unserer Organe, Meridiane, Chakren und Energiekörper 🌀

☆ Unsere individuellen essentiellen Aufgaben erkennen, annehmen und leben ☆