herzwärts

ganz ins Leben

Seminare, Workshops, Training

Präsenz – Verbindung – Energie

Die ***herzwärts***-Arbeit fördert

- eine lebendige Spiritualität im Alltag
- inneres Wachstum und Potenzialentfaltung
- Versöhnung mit der persönlichen Geschichte
- Verbindung zum individuellen Lebenssinn
- Respekt, Klarheit und Energie für das «was ansteht»

Die Arbeit in den Seminaren, Workshops und im Training ist erfahrungsbasiert und ganzheitlich. Sie umfasst diese Methoden und Werkzeuge: Meditation, Atem- und Körperarbeit, Aufstellungs-, Ritual- und Energiearbeit sowie Achtsamkeit und Schulung der Herzintelligenz.

Die **Energie-Wochenenden** eignen sich dazu, in die eigene Kraft zu finden.

Die ***herzwärts* Wochen** führen in ein weites Feld der Lebendigkeit, jenseits von Grundängsten und negativen Glaubenssätzen.

Workshops sind eine Möglichkeit, die herzwärts-Arbeit kennenzulernen und mit der Energie von Offenheit und Nähe in Kontakt zu kommen.

Das **Training in den Jahresgruppen** bildet das Herz der Arbeit. Kontinuität und die Kraft der Gruppe befördern die individuellen Wachstumsprozesse nachhaltig. Das eigene Leben kann zunehmend aus innerer Freiheit sinnhaft gestaltet und Spiritualität ernsthaft und leicht zugleich gelebt werden.

Sabine Engelhardt, Christophe Frei, Akin & Andreas Schertenleib

***herzwärts* Energie-Wochenende**
Fr, 16. Mai bis So, 18. Mai 2025, Solothurn

***herzwärts* Woche**
«Jenseits von Angst und negativen Glaubenssätzen»
Mo, 14. April bis So, 20. April 2025, Aetingen
Mo, 26. Dezember 2025 bis So, 1. Januar 2026, Aetingen

***herzwärts* Jahresgruppe VII**
ab Juli 2025 bis Juli 2026, Aetingen

***herzwärts* Wochenende (AT)**
Do, 2. Oktober bis So, 5. Oktober 2025, Gutenbrunn

***herzwärts* Abend**
Tanz & Begegnung für Ehemalige & Interessierte
Fr, 8. November 2025, Bern

***herzwärts* Sonntag**
So, 9. November 2025, Bern

Alle Inhalte, Infos und Anmeldung unter herzwaerts.net