

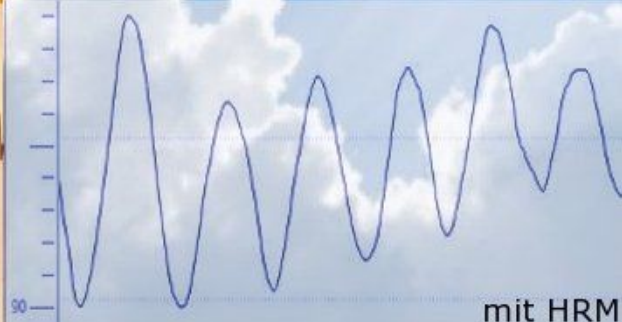
# HERZ-RHYTHMUS-MEDITATION

zur Heilung des körperlichen, emotionalen und spirituellen Herzens



Seminar mit Aisha Alexandra & Assad Peter Splieth  
vom 04. - 06.10.2019 in der Oberpfalz

Kontakt: [assadsplieth@arcor.de](mailto:assadsplieth@arcor.de) - ©IAMheart.org



## Einführungskurs in Herz-Rhythmus-Meditation (HRM).

Meditationserfahrungen sind als Voraussetzung nicht erforderlich. HRM basiert auf einer universellen Weisheitslehre, und verbindet diese mit wissenschaftlichen Erkenntnissen unserer modernen Zeit (siehe <https://www.iamheart.org>). HRM ist eine vom Herzschlag gelenkte Atemmethode, die Atmung, Kreislauf und Nervensystem aufeinander abstimmt, d.h. Körper, Geist und Herz werden synchronisiert, in gemeinsamen Rhythmus gebracht. Dadurch werden Herz und Gefühle lebendig, auch Gefühle aus Kinder- und Jugendtagen können auftauchen.

HRM ermöglicht dem Herzen seine Wunden zu heilen, was Wohlbefinden und Gesundheit deutlich verbessern kann.

Anders als frühere Meditationsmethoden, welche ausschließlich versuchten transzendente Ebenen zu erreichen und das Irdische ablehnten, steht HRM der

gesamten Bandbreite menschlicher Erfahrung offen und positiv gegenüber. HRM integriert Körper, Geist und Herz und zielt ab auf die Schaffung einer in sich stimmigen und ausgeglichenen Persönlichkeit. Dadurch entsteht Harmonie in uns selbst und in Bezug auf unsere Mitmenschen. Es ist ein Prozess der Verwandlung hin zu unserer eigenen Mitte, dem Herzen.

Die Methode der Herz-Rhythmus-Meditation basiert auf den Lehren des Sufimeisters Hazrat Inayat Khan. Im Auftrag seines Sohnes Pir Vilayat Khan haben dessen langjährige Schüler Susanna und Puran Bair dieses Wissen zeitgemäß weiterentwickelt und wissenschaftlich begleitet.

Ein wissenschaftlich anerkanntes Merkmal für körperliche Fitness und emotionale Gesundheit ist eine sinusförmig verlaufende Kurve der Herz-Frequenz-Variabilität (HRV). Durch Herz-Rhythmus-Meditation (HRM) entsteht diese harmonische Sinuskurve zuverlässig und regelmäßig. HRM verstärkt und erweitert das natürliche Magnetfeld des Herzens und damit Einfluss und Leistungsvermögen. Diese Herzenskraft kann dann gebündelt werden zur Erreichung von persönlichen Zielen. Die Erschließung unserer Herzenswünsche weist uns den Sinn unseres Lebens, die Erfüllung unserer Bestimmung. Schließlich erlernen wir durch HRM friedvolle Ausgeglichenheit und wir gewinnen einen größeren Einfluss auf die Umgebung als die Umgebung auf uns.

Unser HRM-Seminar findet vom 04. – 06.10.2019 im idyllischen Seminarhaus Wolfsfeld in der Oberpfalz statt (<https://www.seminarhaus-wolfsfeld.de/>).

Die Teilnehmerzahl ist auf **20 Personen** begrenzt. **Eine Anmeldung ist erst gültig nach erfolgter Überweisung der Seminarkosten und solange die 20-Personen-Grenze nicht überschritten ist.** Eine erfolgte gültige Anmeldung wird umgehend bestätigt.

## **Unterbringungskosten**

Die **Unterbringungskosten** pro Person und 2 Übernachtungen (inklusive biologischer und veganer Vollverpflegung) sind **150 €**. Handtücher und Bettwäsche aus ökologischen Gründen bitte mitbringen.

(**Seminarkosten** siehe unten).

Es gibt 2x EZ, 3x DZ und 3x Mehrbettzimmer. Es gibt auch Ferienwohnungen (FW) in unmittelbarer Nähe (35€ pro ÜN pro Person, ab 4 Personen 25€). Wir als Seminarleiter sind in einer FW. Bitte teilt Frau Maas mit, ob ihr für eine Mehrbettunterbringung offen seid. Toiletten und Bäder sind jeweils auf dem Flur. Parkplätze sind ausreichend vorhanden.

Anreise mit Bahn ist möglich nach Amberg oder Sulzbach-Rosenberg. Von dort kann man mindestens 2 Std. vor Ankunft über die DB einen "Rufbus" anfordern, der einen zum Bustarif zum Seminarhaus "Wolfsfeld" bringt.

**Verbindliche** Anmeldung und Zahlung per **Überweisung** (keine Barzahlung vor Ort, kein Kartenlesegerät) muss erfolgen **direkt an das Seminarhaus Wolfsfeld** erfolgen. Frau Ingrid Maas Tel. 09625-91132 oder email: [kontakt@seminarhaus-wolfsfeld.de](mailto:kontakt@seminarhaus-wolfsfeld.de)

Die Teilnehmer schreiben das Seminarhaus per email an und erhalten dann eine Rechnung mit der Kontoverbindung und der Rechnungsnummer.

## **Seminarkosten**

**Die Anmeldung und Bezahlung für die Seminarteilnahme bitte an uns direkt:**

Die **Seminargebühr beträgt pro Person 125 €**. Bei der Anmeldung von zwei Personen (Paare, Partner, Freund / -in) pro Person 100 €. Die Anmeldung ist gültig nach Eingang und Reihenfolge der Zahlung auf das Konto: Alexandra und Peter Splieth IBAN: DE 57 5001 0517 5421 7785 70 bei ING-Diba

Die Teilnahme am Seminar und seinen Übungen erfolgt ausschließlich auf eigene Verantwortung. Im Falle bereits bestehender Erkrankungen, insbesondere Herz-Kreislauf-Erkrankungen wenden Sie sich bitte vor einer Buchung an die Seminarleiter und halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt.

Wir freuen uns auf ein tolles WE gemeinsam mit euch !!

Herzlich,

Assad Peter & Aisha Alexandra Splieth  
Meditation & Shiatsu

mailto: [assadsplieth@arcor.de](mailto:assadsplieth@arcor.de)