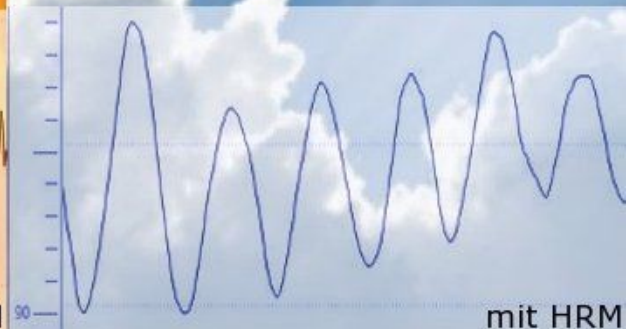


# HERZ-RHYTHMUS-MEDITATION

zur Heilung des körperlichen, emotionalen und spirituellen Herzens



Seminar mit  
**Shakti Alexandra & Assad Peter Splieth**  
vom 02. - 04.10.2020 in der Oberpfalz  
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 **02. – 04.10.2020** im idyllischen Seminarhaus Wolfsfeld in der Oberpfalz statt (<https://www.seminarhaus-wolfsfeld.de/>).

**Die Teilnehmerzahl ist coronabedingt auf 15 Personen begrenzt. Eine Anmeldung ist gültig nach erfolgter Überweisung der**

- **Seminarkosten (an uns) und**
- **Unterbringungskosten, inkl. Vollverpflegung (an das Seminarhaus)**

### **Unterbringungs, inklusive Verpflegungskosten (Vollpension)**

- Die Zimmerkosten pro Person und Übernachtung liegt im Durchschnitt bei 30 € / Person und Nacht, je nach Unterbringung. Handtücher und Bettwäsche aus ökologischen Gründen bitte mitbringen (ansonsten extra zu zahlen). Es gibt 4x EZ, von denen sich je 2 ein Bad teilen, 3x große Mehrbettzimmer (die jeweils nur mit 2 Personen belegt werden), die sich auch ein Bad teilen. Der Preis liegt im Schnitt bei 30 € /Person und Nacht bei Unterbringung im MZ). Genaue Preise beim Seminarhaus erfragen **und selbst buchen**. Die Unterbringung ist vom Seminarhaus **entsprechend den Corona-Vorschriften (Abstände etc.) arrangiert**.
- Die Vollverpflegung (überwiegend biologische, vegane Kost) mit Kaffee / Tee in den Pausen beträgt pro Person für das WE 90 €. Dazu kommt die Gebühr für den Tagungsraum pro Person für das WE von 20€.

**Dies bedeutet insgesamt pro Teilnehmer für das Wochenende ca. 170 €. (ohne Seminarkosten)**

**Verbindliche Anmeldung und Zahlung per Überweisung muss direkt an das Seminarhaus Wolfsfeld erfolgen. (<https://www.seminarhaus-wolfsfeld.de/>)**

**Keine Barzahlung vor Ort, kein Kartenlesegerät.** 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.**

Es ist auf Anfrage beim Seminarhaus auch möglich Ferienwohnungen in der Nähe zu buchen.

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.

## **Seminarkosten**

**Die Anmeldung und Bezahlung für die Seminarteilnahme bitte an uns (A. u. P.Splieth) direkt:**

**Vor dem 14.09.2020:**

Die **Seminargebühr beträgt pro Person 200 €**. Bei der Anmeldung von zwei Personen (Paare, Partner, Freund / -in) pro Person 175 €.

**Ab dem 15.09.2020:**

Die **Seminargebühr beträgt pro Person 240 €**. Bei der Anmeldung von zwei Personen (Paare, Partner, Freund / -in) pro Person 215 €.

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

**Eine Buchung muss bis zum 18.9. erfolgt sein!** Es gibt auch von Seiten des Seminarhauses Stornogebühren bei Rücktritt; diese bei Interesse erfragen.

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.

Bei Fragen meldet euch jederzeit gerne!

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

Herzlich,

Assad Peter & Shakti Alexandra Splieth  
zertifizierte Lehrer des Institute of Applied Meditation (<https://www.iamheart.org>)

[Tel. 0049 \(0\)911-4186983](tel:0049(0)911-4186983)

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

Es gelten die Corona-bedingten Hygienevorschriften der Bayerischen Staatsregierung.