



DO

n a m e n l o s

Ein Übungsweg des Herzens
von und mit Annette Kaiser

2019 – 2021

1

ANLIEGEN

Wir leben in einer Zeit des Übergangs. In der Betrachtung des äusseren Weltgeschehens scheint sich zur Zeit vieles zu zersetzen. Gleichzeitig gibt es immer mehr Menschen auf der Erde – darunter viele Junge – die sich eine friedvolle, kreative, ko-schöpferische Welt vorstellen. Diese wurzelt in der schon immer bestehenden Einheit vor jeglicher Verschiedenheit. Die Grundlage dazu ist das menschliche Bewusstsein.

Das Anliegen dieses DO-Übungsweges ist die Transformation des Herzens, die den Menschen aus der Trennung in die Einheit führt: Jetzt – genau so!

2

GRUNDLAGEN DES ÜBUNGSWEGES

Grundlage des Übungsweges des Herzens ist der Mensch selbst, seine innere Schönheit, seine Wesenstiefe und sein eigentliches Sein im Jetzt: alles und nichts zugleich. Es ist ein radikaler Weg, der uns Menschen aus der Trennung in die Einheit und aus der Angst in die grenzenlose Liebe führt. Damit verändert sich die Welt grundlegend: Eine neue Erde entsteht.

In diesem Übungsweg 2019 – 2021 liegt der Schwerpunkt hauptsächlich auf der Transformation des Herzens.

3

AUFBAU UND INHALT

Der Übungsweg des Herzens dauert 2 Jahre mit insgesamt sieben Seminareinheiten. Die einzelnen Einheiten bauen aufeinander auf. Der Übungsweg schenkt dem einzelnen Individuum besondere Aufmerksamkeit in diesem Transformationsprozess des Herzens, in einem gemeinsamen Feld unter spirituellen Freund*Innen.

In meinem heutigen Verständnis ist der Schritt vom «Ich bin dies und das» zum «Ich Bin» der wichtigste Schritt im menschlichen Leben. Er bringt uns in Kontakt mit DEM, was wir schon immer sind und waren: leuchtendes Bewusstsein, das liebt was ist. Dies vermag die ganze Welt zu wandeln.

Im Übungsweg des Herzens wirken punktuell weitere Expert*Innen mit (siehe Seminareinheiten).

Gearbeitet wird mit Inputs, Impulsen, Anleitungen, Aufgabenstellungen, mit Träumen, Qigong, Meditation, gestalteten Erfahrungsräumen, Tönen usw. Es handelt sich dabei um eine prozessorientierte Vorgehensweisen. Nach jeder Einheit gibt es Übungsfelder, um den inneren und äusseren Wandlungsprozess nachhaltig zu vertiefen. Zum Abschluss erhalten die Teilnehmenden eine Bescheinigung des Einen Übungsweges des Herzens.

4

ZIELGRUPPE

Der Übungsweg des Herzens richtet sich an alle Menschen, die sich in freiwillig angenommener Verantwortung entschlossen haben, mutig und in Freude auf der Basis der schon immer bestehenden Einheit authentisch als Weltbürger*In zu leben.

Der Übungsweg ist auf 45 Personen beschränkt.

5

ANMELDUNG UND SEMINARKOSTEN

Die Seminargebühren betragen CHF 109.– pro Tag plus Unterkunfts-kosten. Anmeldungen sind per E-Mail bis zum 1. Mai 2019 zu richten an:

Annette Kaiser, **annette.kaiser@goldenerwind.ch**, mit kurzem Lebenslauf und Begründung der Teilnahme am Übungsweg des Herzens.

Die Anmeldung gilt verpflichtend für den ganzen Übungsweg des Herzens.



Gesamtleitung:

Annette Kaiser führt seit 1991 Meditationsseminare und Retreats in verschiedenen Ländern durch. Sie folgt dabei dem Pfadlosen Pfad der Liebe, der ihr von Frau Irina Tweedie geschenkt wurde. Sie ist Oekonomin, Autorin verschiedener Bücher und engagiert sich in grosser Freude und Leichtigkeit global-lokal für Eine Welt – Eine Menschheit – Ein Bewusstsein. Sie ist spirituelle Lehrerin und spirituelle Leiterin der «Villa Unspunnen» (CH). Der gesamte Übungsweg des Herzens wird in jeder Einheit von ihr geleitet.



Mitarbeit und Begleitung:

Anke Böttcher Supervisorin, Coach, Dipl. Rhythmikpädagogin, hat langjährige Erfahrung in der Konzeptionierung und Durchführung verschiedener Aus- und Fortbildungen, in der Begleitung von Entwicklungsprozessen in Organisationen und von Einzelpersonen. Sie leitet in Hamburg das Beratungsinstitut «goldenestunde». Sie begleitet alle Einheiten.



Guni Leila Baxa, Dr. phil, 45jährige Tätigkeit als Psychotherapeutin, Supervisorin, Coach. Guni wirkt und lehrt weltweit in Ausbildungen zu Systemischer Aufstellungsarbeit. Sie ist seit vielen Jahren vertraut mit Meditations-Praxis und interessiert sich auch für die Heilweisen alter Kulturen. Sie strebt in ihrer Arbeit eine Ausgewogenheit von Körper, Herz und Geist an – die Entfaltung des «Herz-Geistes».



Zora Berweger, Bildende Künstlerin; im Feld der Formen, Farben, Materialien unterwegs; voller Freude am Austausch und an Begegnungen mit der Materie.

Seminareinheit I (5 Tage)

Präsenz: Jetzt – genau so!

Im Jetzt wirkt die Kraft der Stille; alles ist ganz, heil, lichtvoll und unendlich still – in diesem Augenblick – genau so. Im Jetzt sind wir Zeuge / Zeugin all dessen, was kommt und geht. Die Welle ist das Meer. Darin entfalten sich Frieden, Freude und eine Liebe für alles, was ist – einfach so. Wir erkennen die verschiedenen Frequenzen im Bewusstsein und was jenseits davon ewig, ungeboren ist – präsent – jetzt – genau so!

25. – 30. Oktober 2019, Villa Unspunnen, Schweiz

Seminareinheit II (5 Tage)

Der Weg der Liebe

Alle Menschen möchten gehört, gesehen und respektiert sein. Und gerade was die Liebe betrifft, gibt es so viele Missverständnisse.

In dieser Einheit gehen wir der Liebe auf den Grund, loten das Thema aus und erfahren letztlich, dass wir in Essenz pure Liebe im Nicht-Wissen sind. Sie leuchtet grenzenlos und ist inklusive: Alles und Alle zugleich. Wie kostbar dieser Augenblick, der aus sich selbst heraus liebt, was ist!

10. – 15. Dezember 2019, Villa Unspunnen, Schweiz

Seminareinheit III (5 Tage)

Im Überblick: die fünf A's

Die Transformation des Herzens ist ein prozesshaftes, paradoxes Geschehen im Nicht-Geschehen. Im Jetzt existiert weder Zeit noch Raum; es enthält jedoch alle Dimensionen von Raum und Zeit, diese transzendierend. Die fünf A's oszillieren innerhalb dieses Paradoxes.

Die fünf A's lauten: aufwachen, aufräumen, aufwachsen, aufblühen, aufstehen.

In dieser Einheit befassen wir uns mit diesen fünf A's, die uns als Orientierung und Hilfestellung zugleich dienen.

Referentin: Guni Baxa; Aufstellungsarbeit (1,5 Tage)

24. – 29. März 2020, Villa Unspunnen, Schweiz

Seminareinheit IV (5 Tage)

Dem inneren Licht folgen

Jenseits aller Konditionierungen begegnen wir unserem einzigartigen, evolutionären Selbst, das im Dienst des Ganzen steht. Wir folgen dabei dem inneren Licht – Schritt für Schritt – manchmal auch im Nicht-Wissen. Unsere Seele hat nun die Führung in unserem Leben übernommen. Was immer unser Beitrag im evolutionären Geschehen ist, wir gehen mit der inneren Freude, die uns lichtvoll leitet. So kann eine höhere Ordnung an Harmonie – im Kleinen wie im Grossen – wirksam werden. Wir verstehen dabei auch, dass innerer Frieden Weltfrieden schafft.

7. – 12. Juli 2020, Villa Unspunnen, Schweiz

Seminareinheit V (5 Tage)

Licht über Licht

Das physische Herz des Menschen ist in sich geheimnisvoll und wurzelt im Herz der Herzen. Dieses ist der eigentliche Dynamo aller Existenz: Licht über Licht.

Im Berühren dieser «Dimensionen» des Seins im Nicht-Sein offenbart sich uns die Eine Wirklichkeit: Schöpfer und Schöpfung in untrennbarer Einheit, d.h. Nicht-Zwei. So erkennen wir, was untrennbar ewig ist – jetzt – als ein Einziges Geschehen im Nichts: Licht über Licht.

3. – 8. November 2020, Villa Unspunnen, Schweiz

Seminareinheit VI (5 Tage)

Eine Neue Erde

Aus dem bewussten Sein-Jetzt – von Augenblick zu Augenblick – entfaltet sich eine Neue Erde. Im Eins-Sein-Jetzt – nehmen wir unsere Erde in jedem Moment neu wahr. Das kreierte in sich schon eine Neue Kultur. Wir sind dabei in communitas mit Mutter Erde, dem Kosmos, im Miteinander unter uns Menschen, mit unserem Selbst und Dem, was untrennbar ewig ist. So vereinen sich Welle und Meer, Leben und Tod. Daraus entsteht eine Neue Erde.

Referentin: Zora Berweger: Kreativität (1 Tag)

23. – 28. März 2021, Villa Unspunnen, Schweiz

Seminareinheit VII (5 Tage)

Absolute Stille

«Wenn Seele still, ganzer Mensch still, dann Weltfrieden», heisst ein bekannter Zen-Spruch. Und im Tao te King steht: «In der Stille liegt die grösste Offenbarung».

So wenden wir uns in der letzten Einheit nochmals ganz der Grossen Stille zu. Sie ist unsere eigentliche Heimat, die Quelle, aus der alles Leben, alles Werden, entsteht – als ein einziges Ereignis im Nichts.

Sich dieser Stille ganz hingebend – von Augenblick zu Augenblick – erfahren wir Himmel und Erde als Nicht-Zwei. Ein tiefer Frieden breitet sich über die Erde aus – genau so – jetzt!

6. – 11. Juli 2021, Villa Unspunnen, Schweiz

Eine Welt

Eine Menschheit

Ein Bewusstsein

Ein Übungsweg des Herzens

DO bedeutet Weg. Es ist ein wegloser Weg ins Gewahrsein-Jetzt in grenzenlos leuchtender Liebe. Es geht dabei um die Transformation des Herzens, worin Sein und Werden im Einklang in der Stille tanzen.

Annette Kaiser

Villa Unspunnen

Oberdorfweg 7

CH-3812 Wilderswil

www.goldenerwind.ch
