



**DO**

n a m e n l o s

---

Ein Übungsweg des Herzens  
von und mit Annette Kaiser  
2022 – 2024

## 1

### ANLIEGEN

---

Wir leben global-lokal betrachtet in einer speziellen Zeit. Sie kann als eine Zeit des grossen Wandels betrachtet werden. Viele Systeme zersetzen sich dabei, während gleichzeitig etwas Neues werden will. Dieser Wandel erzeugt bei vielen Menschen Angst. Wie ist dieses äussere Geschehen einzuordnen und was bedeutet diese «Evolutionäre Krise» (Sri Aurobindo) für uns Menschen? In der Essenz geht es um einen Bewusstseinswandel, der das menschliche Selbstverständnis aus dem Mythos der Trennung in ein All-Eins-Sein im Hier und Jetzt führt. Im Erinnern, wer wir Menschen wirklich sind, kann sich eine neue, globale Kultur im Miteinander als Lebensweise bilden.

Das zentrale Anliegen, dieses DO-Übungsweges ist die Transformation des Herzens. Wer liebt was ist, vermag Berge zu versetzen.

## 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 ins Gewahrsein – Jetzt – und aus der Angst in die grenzenlose Liebe geleitet. Damit kann sich die Welt grundlegend verändern: Es ist der Beginn einer Neuen Erde.

In diesem Übungsweg 2022–2024 liegt der Schwerpunkt hauptsächlich auf der Transformation des Herzens.

## 3

### AUFBAU UND INHALT

---

Der Übungsweg des Herzens dauert zwei 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. Daraus entfaltet sich eine Lebensweise, die in Einklang mit Himmel und Erde ist. Sind wir viele, die sich erinnern, wer wir in Wirklichkeit sind, entsteht ko-kreativ im miteinander eine Neue Erde zum Wohle von allem, was ist.

Im Übungsweg des Herzens können punktuell weitere Expert\*Innen mitwirken.

Gearbeitet wird mit Inputs, Impulsen, Anleitungen, Aufgabenstellungen, mit Träumen, Qigong, Meditation, gestalteten Erfahrungsräumen, Tönen usw. Es handelt sich dabei um 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.

## ANMELDUNG UND SEMINARKOSTEN

Die Seminargebühren betragen CHF 107.– pro Tag plus Unterkunftskosten. Anmeldungen sind per E-Mail bis zum 1. Januar 2022 zu richten an:

Annette Kaiser, [annette.kaiser@goldenerwind.ch](mailto: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.

**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.

## LEITUNG



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 Ökonomin, 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 des Seminarhauses «Goldener Wind by 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.

Annette Kaiser

Villa Unspunnen

Oberdorfweg 7

CH-3812 Wilderswil

[www.goldenerwind.ch](http://www.goldenerwind.ch)

### Seminareinheit I (5 Tage)

#### **Gewahrsein im Hier und Jetzt**

Das Einzige, was wirklich existiert ist dieser Augenblick – Jetzt – genau so! Darin ist alles enthalten: Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, als ein einziges Lied im Nichts. Gewahrsein ermöglicht ein Bewusstsein, das höchst intelligent Frieden, Freude, Schönheit und kreatives Miteinander hervorzubringen vermag. Im Hier und Jetzt ist die Welle als Meer erkannt. Dies entfaltet inhärent eine grosse Liebe, für alles, was ist – einfach so!

**26. April – 1. Mai 2022, Villa Unspunnen, Schweiz**

---

### Seminareinheit II (5 Tage)

#### **Die 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 in Weisheit sind. Sie leuchtet grenzenlos und ist inklusive: Alles und Alle zugleich. Wie kostbar dieser Augenblick, der aus sich selbst heraus liebt, was ist!

**16. – 21 August 2022, Villa Unspunnen, Schweiz**

---

### Seminareinheit III (5 Tage)

#### **Reifes Menschsein**

Wir Menschen sind komplexe Wesen. Wir haben einen «mind», Gefühle, Empfindungen, Instinkte usw. Der Transformationsprozess des Herzens versucht verschiedene Aspekte der menschlichen Wirklichkeit in einen Ein-Klang zu bringen, so dass Körper-Geist und Seele in Harmonie sind. In dieser Einheit befassen wir uns u.a. mit den fünf A's: aufwachen, aufräumen, aufwachsen, aufblühen, aufstehen. Sie dienen uns der Selbsterkenntnis, die uns in ein reifes menschliches Da-Sein führt.

**6. – 11. Dezember 2022, Villa Unspunnen, Schweiz**

---

### Seminareinheit IV (5 Tage)

#### **Hingabe**

Die Hingabe an DAS, was unbenennbar ewig ist im Jetzt, ist ein eigentliches Tor. In der tiefen Hingabe an den jeweiligen Augenblick – jetzt – entleert sich das menschliche Da-Sein allmählich von eigenen Mustern, Glaubenssätzen und Konditionierungen. Gleichzeitig offenbart sich Sat-Chit-Ananda: Existenz/Wahrheit – reines Bewusstsein – Glückseligkeit – in einer unfassbaren, erfüllenden Zärtlichkeit. Die Seele beginnt das Leben des Menschen zu führen.

**18. – 23. April 2023, Villa Unspunnen, Schweiz**

---

### Seminareinheit V (5 Tage)

#### **In «communio» leben: Eine Neue Erde entsteht**

Im Gewahrsein – hier und jetzt – ist jegliche Trennung transzendiert. Dies offenbart uns Menschen neue Möglichkeiten und «Perspektiven». Wir «erfahren» All-Eins-Sein, als ein oszillieren zwischen Alles und Nichts zugleich. Darin erkennen und erfahren wir unser menschliches Da-Sein «in comunio» mit Mutter Erde, dem Kosmos, der Quelle, allen lebenden Wesen und dem höheren Selbst. Darin findet eine eigentliche Transformation des Herzens ihren Ausdruck: es ist ein evolutionäres Werden im alltäglichen So-Sein als dessen Lebensweise.

**22. – 27. August 2023, Villa Unspunnen, Schweiz**

---

### Seminareinheit VI (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. Es führt uns in ein kosmozentrisches «Verstehen». Damit beginnt das universelle Selbst im Menschsein die Führung zu übernehmen.

**28. November – 3. Dezember 2023,  
Villa Unspunnen, Schweiz**

---

### Seminareinheit VII (5 Tage)

#### **Schöpfer\*In und Schöpfung**

Absichtslos/absichtsvoll nur DAS. ES ergiesst sich in ES als ES, um ES zu erkennen. Höchstdynamische Stille in allmächtiger Liebe, welche Sein und evolutionäres Werden erzeugt in dem So-Gut-Sein von allem was ist.

Es ist ein lautloser Gesang der Liebe im «Leerfeld» des Nichts, der sich nun evolutionär bewusst zu entfalten beginnt. Evolution erkennt sich nun selbst als die eine untrennbare Wirklichkeit ohne Zwei. Schöpfer\*In und Schöpfung feiern die chymische Hochzeit.

**19. – 24. März 2024, Villa Unspunnen, Schweiz**

---