



**DO**

n a m e n l o s

---

Ein Übungsweg des Herzens  
von und mit Annette Kaiser  
2024 - 2026

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.

---

Das zentrale **Anliegen** dieses DO-Übungsweges ist die Transformation des Herzens, woraus sich die Lebensweise entfalten kann, die zum Wohle von allem und alles zugleich zugewandt ist. Wer liebt, was ist, vermag Berge zu versetzen.

**Grundlage** des Übungsweges DO ist der Mensch selbst. Dabei geht es um das Erkennen der eigenen inneren Alchemie, die sowohl Lichtvolles wie Dunkles in sich birgt und strebt JETZT zur bewussten Integration. Dabei entdecken wir unser einzigartiges Wesen als Teil eines grösseren Ganzen, das dem Unbenennbaren ewigen Jetzt entspringt. In diesem Übungsweg 2024 – 2026 liegt der Schwerpunkt auf der Transformation des Herzens, welches alle Potentiale einer neuen Erde in sich birgt.

Der Übungsweg des Herzens dauert zwei Jahre (Daten siehe unten). Die einzelnen Einheiten bauen aufeinander auf und finden unter der Gesamtleitung von Annette Kaiser statt. Anke Böttcher begleitet als Assistenz.

Weitere Informationen auf [www.goldenerwind.ch](http://www.goldenerwind.ch)

---

#### Daten und Themen

9.04. – 14.04.2024	«Jetzt – genau so!»	1. Einheit à 5 Tage
16.07. – 21.07.2024	«Der Traum»	2. Einheit à 5 Tage
5.11. – 10.11.2024	«Die Liebe»	3. Einheit à 5 Tage
1.04. – 6.04.2025	«Leben und Tod»	4. Einheit à 5 Tage
12.08. – 17.08.2025	«Tiefes Lauschen»	5. Einheit à 5 Tage
18.11. – 23.11.2025	«Ko-Kreation: Back to the future»	6. Einheit à 5 Tage
24.03. – 29.03.2026	«Stille – die Rückkehr zur Wurzel»	7. Einheit à 5 Tage

#### Durchführungsort

Villa Unspunnen (CH-3812 Wilderswil), [www.goldenerwind.ch](http://www.goldenerwind.ch)

#### Anmeldung

[annette.kaiser@goldenerwind.ch](mailto:annette.kaiser@goldenerwind.ch) (bitte Motivationsschreiben und Lebenslauf beilegen)

# Eine Welt Eine Menschheit Ein Bewusstsein Ein Übungsweg des Herzens

## Aufbau und Inhalt

Der Übungsweg des Herzens dauert zwei Jahre mit insgesamt sieben Seminareinheiten. Die einzelnen Einheiten bauen aufeinander auf. Der Übungsweg DO schenkt dem einzelnen Individuum besondere Aufmerksamkeit in diesem Transformationsprozess des Herzens, welcher in ein gemeinsames Feld spiritueller Freundinnen und Freunden eingebettet ist.

Der wichtigste Schritt im Bewusstwerdungsprozess des heutigen Menschen ist vom „Ich bin dies und das“ zum „Ich bin“. Es offenbart uns Menschen die Essenz dessen, was wir wirklich sind: leuchtendes Bewusstseinslicht, das liebt, was ist. Daraus entfaltet sich organisch und natürlich eine Lebensweise, die im Ein-Klang mit dem ganzen Universum ist. Diese entspringt der Hingabe an das Eine ohne Zwei und synchronisiert alle Teile zu einem Ganzen. Sind wir viele, die sich erinnern, wer wir wirklich sind, entsteht eine ko-kreative Kraft im Miteinander, die eine Neue Erde zu „erträumen“ vermag.

Im Übungsweg des Herzens können punktuell weitere Expert\*Innen mitwirken. Gearbeitet wird mit Inputs, Impulsen, Anleitungen, Aufgabenstellungen, mit Träumen, Qui-gong, 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.

## Anmeldung und Seminarkosten

Die Seminargebühren betragen CHF 585.- pro Einheit, zzgl. Kosten für Unterkunft und Vollpension.

Anmeldungen per E-Mail bis November 2023: [annette.kaiser@goldenerwind.ch](mailto:annette.kaiser@goldenerwind.ch) (mit kurzem Lebenslauf und Begründung der Teilnahme). Die Anmeldung gilt verpflichtend für den ganzen Übungsweg des Herzens.

## 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 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**, Systemische Supervisorin und Coach, Dipl. Rhythmikpädagogin. Sie leitet in Hamburg das Beratungsinstitut „goldenestunde“. Langjährige Zusammenarbeit mit Annette Kaiser. Sie begleitet den Do-Übungsweg seit vielen Jahren und ist in jeder Einheit dabei.

---

## DO Schwerpunkthemen (7 Seminareinheiten à je 5 Tagen)

### 1. Jetzt – genau so!

Das einzige, was wirklich existiert ist das Hier und Jetzt. Jeder Gedanke, jedes Wort und jede Handlung entspringt letztlich der Kraft der Gegenwart. Das zu erkennen, bedeutet sich seines Ursprungs zu erinnern. Wie eine Zwiebel fällt Schale um Schale ab, bis nichts mehr übrigbleibt: niemand geht nirgendwo hin – wie wunderbar! Darin offenbart sich alles.

9.-14. April 2024

Villa Unspunnen (CH), [www.goldenerwind.ch](http://www.goldenerwind.ch)

### 2. Der Traum

Wie entstehen unsere Selbst- und Weltbilder? Wie nehmen wir wahr? Kreieren wir tatsächlich, jeder für sich, seine eigene Welt im kollektiven oft unbewussten Feld? Und was ist die eine untrennbare Wirklichkeit ohne zwei? Wir erkennen den Traum und die Träumerin/den Träumenden. Wir erwachen ins Sein im Hier und Jetzt. Darin sind alle Potentiale enthalten.

16. – 21. Juli 2024

Villa Unspunnen (CH), [www.goldenerwind.ch](http://www.goldenerwind.ch)

### 3. Die Liebe

Angst in Liebe zu wandeln ist ein Schlüssel dieser Zeit. Die Liebe selbst offenbart sich im Mensch-Sein inhärent im Gewahrsein von Augenblick zu Augenblick. Essenziell ist alles, was ist, im innersten Innen in Liebe leuchtend. Wir Menschen haben die Gabe, diese All-Liebe im bewussten Sein zum Wohle von allem, entstehen zu lassen. Liebe heilt und heiligt. Sie ist die höchste Dynamik im ganzen Universum. Sie vermag eine Neue Erde hervorzubringen.

5.-10. November 2024

Villa Unspunnen (CH), [www.goldenerwind.ch](http://www.goldenerwind.ch)

### 4. Leben und Tod

Woher kommen wir? Und wohin gehen wir? Wie ist das Leben hier auf Erden zu verstehen? Und was bedeutet der Tod? Können wir schon jegliche Anhaftung an das Leben lösen, um gemeinsam in Freiheit das Leben in Weisheit und Liebe zu feiern im Hier und Jetzt? Sind wir vielleicht viel mehr als gerade dieses Leben hier auf Erden? Könnte es sein, dass wir kosmische, multidimensionale Wesen sind? Und – wie schmeckt nun diese Tasse Tee?

1.-6. April 2025

Villa Unspunnen (CH), [www.goldenerwind.ch](http://www.goldenerwind.ch)

### 5. Tiefes Lauschen

In der Hingabe an das Hier und Jetzt, öffnet sich unser Herz. Wir bekommen Zugang zum Herz der Herzen. Damit beginnt ein Lauschen, das die Tiefe unseres Wesens zu berühren vermag. Dieses tiefe Lauschen nach innen, offenbart uns Menschen unsere Einzigartigkeit und ermöglicht uns den einen nächsten Schritt zu erkennen. Wir folgen so der Lichtspur unseres Herzens. Unser Herz ist zugleich mit allen Herzen im Herz der Herzen untrennbar in Einheit verbunden. Das Feiern als Menschheit kann im Eins-Sein mit Mutter Erde und dem ganzen Kosmos beginnen.

12.-17. August 2025

Villa Unspunnen (CH), [www.goldenerwind.ch](http://www.goldenerwind.ch)

### 6. Ko-Kreation: Back to the future

Im So Sein jetzt, entsteht das Potential bewusster Ko-Kreation. In freiwillig angenommener Verantwortung für das Ganze, offenbart sich dem bewussten Mensch-Sein eine holographische, kosmische Perspektive. Diese zeigt in Richtung Quantenfeld, worin alle Wahrscheinlichkeiten jenseits von Zeit und Raum vorhanden sind. Eine mögliche lokale Zukunft im Mensch-Sein existiert bereits im Jetzt als nichtlokale, kosmische Information. Wir Menschen haben die Gabe zur Manifestierung. In dem wir in die Zukunft „blicken“, erzeugen wir ein neues Werden hier auf Erden. Das erforschen wir gemeinsam.

18.-23. November 2025

Villa Unspunnen (CH), [www.goldenerwind.ch](http://www.goldenerwind.ch)

### 7. Stille – die Rückkehr zur Wurzel

Hier und Jetzt – einfach so – Stille. Keye Ho - wie wunderbar! Alles ist, wie es ist, einem Traum gleich kommend und gebend im Licht und der Liebe der ewigen Stille. Rhythmen, Zyklen, Universen entstehen, verweilen und zerfallen wieder darin – in der ewigen Stille jetzt. Nichts – Alles – unerschöpflich, ewig neu, jeder Klang, die grosse kosmische Symphonie. Der Ton steigt auf aus der Stille und kehrt zu seiner Wurzel zurück. Welten über Welten – wer weiss schon wirklich, was wirklich ist...

24.-29. März 2026

Villa Unspunnen (CH), [www.goldenerwind.ch](http://www.goldenerwind.ch)

**DO**

n a m e n l o s

---

**Eine Welt  
Eine Menschheit  
Ein Bewusstsein  
Ein Übungsweg des Herzens**