



## Im Herzen zu Hause SEIN

Die äusseren Lichter des vergangenen Weihnachtsfestes sind am Erlöschen, aber das Licht in unseren Herzen tragen wir wie eine Fackel ins neue Jahr. Das Herz wird in allen spirituellen Lehren als der Sitz, das Zentrum unseres wahren SELBST beschrieben. Im Herzen zu Hause SEIN, bedeutet sich SELBST zu SEIN genau so, wie ICH BIN, verbunden zu SEIN mit allem Lebendigen in und um uns. Ich erlebe diese Herzverankerung als tiefe Befreiung von äusseren Umständen hin zu einem tiefen und freudvollen SEIN.

Aus dieser Freude heraus sind neue Angebote entstanden, welche den Prozess der Herzverankerung unterstützen möchten. Das Wochenendseminar "**Mitten ins Herz**", welches Claudia Übelhart und ich letzten Oktober zusammen gegeben haben, hat grossen Anklang gefunden, weshalb wir einen weiteren **Workshop am 23.-24. Februar 2019** anbieten werden.

Und falls du mal einen **Tagesworkshop zum Thema Achtsamkeit** machen möchtest, Claudia bietet diesen in ihrer Praxis in **Gelterkinden am 26.1.2019**. Weitere Info's [hier](#).

Lilli Heer vom la femme Gesundheitsstudio Möhlin und ich hatten schon lange die Idee einer **begleiteten Fastenwoche**, welche man zu Hause und doch in einer Gruppe machen kann. Fasten ist sowohl für den Körper wie für die Seele eine gute Möglichkeit, inne zu halten, nach Innen zu gehen, Pause zu machen, Routinen zu ändern. Dieses Jahr im März bieten wir nun gemeinsam eine solche Woche an. Weitere Informationen findest du weiter unten oder wie immer auch auf der Webseite.

Ich wurde immer wieder gefragt, wann ich wieder mal eine Reise anbieten werde und nun ist es wieder soweit; zusammen mit Verena Amrein bieten wir eine **Seminar-Ferienwoche "Im Herzen SEIN - aus der Mitte schöpfen" in der Toscana vom 11. - 18. Mai 2019** an.

Das Seminarhaus **Casale Pundarika in Riparbella** liegt nahe am Meer und doch mitten in der Natur statt. Genau die richtige Umgebung, um auf die Stimme des Herzens zu hören und den Impulsen der Natur zu folgen.

Nun wünsche ich euch allen ein wundervolles und gesegnetes neues Jahr voller Freude und Leichtigkeit.

Christine Koller



## Mitten ins Herz

### Lebe deine wahre Essenz

23. - 24. Februar 2019

Die Verbindung zum wahren, göttlichen Selbst, zur innersten Essenz liegt mitten im eigenen Herzen. Viele Wege und Methoden führen darauf hin, mit diesem innersten Kern in Verbindung zu kommen. Durch Bewegung, Übungen, geführte, innere Reisen und Rituale erforschen wir gemeinsam Wege mitten ins Herz hinein. Wir öffnen uns und erfahren diese lichtvollen Energien unseres Herzens, welche tiefgreifende Transformation möglich macht. Du spürst und erfährst, was dich mit deiner göttlichen Essenz verbindet. Das Herz ist der Schlüssel um zu entdecken wer und was du in Wirklichkeit bist und dein wahres SELBST zum Ausdruck zu bringen.

Weitere Info's



## Begleitete Fastenwoche

18. - 25. März 2019

Info-Abend Montag, 11. Februar 2019 um 19.00 Uhr

Fasten ist viel mehr als nur Nahrungsverzicht auf Zeit. Fasten ist eine Gelegenheit zur Rückbesinnung und Neujustierung. Es bietet sowohl dem Körper als auch der Seele eine Ruhepause, eine Auszeit aus dem Gewohnten. Die Energie, welche normalerweise mit Essensvor- und zubereitung sowie Verdauung benötigt wird, steht nun für andere Möglichkeiten zur Verfügung. Der Körper hat Zeit, zu reinigen, entlasten und regenerieren und die Seele kann zur Ruhe kommen und sich wieder neu ausrichten. Diese begleitete Fastenwoche richtet sich an alle, welche schon lange den Wunsch hegten, zu fasten, jedoch bisher noch nicht die Motivation fanden, dies alleine zu tun. Und sie empfiehlt sich für Menschen, welche den Austausch in einer Gruppe mit Gleichgesinnten zu schätzen wissen.

Neugierig?

Weitere Info's

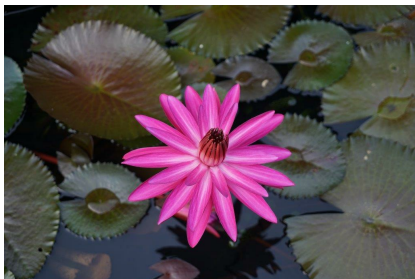


**Leitung:** Verena Amrein-Lütold, Erwachsenenbildnerin, Spirituelle Begleitung, Katalysator NE  
Christine Koller, Herzlehrerin und spirituelle Begleiterin

**Wert:** 750.- **Frühbucherpreis Fr. 690.- bis 31.01.2019**

[Info und Anmeldung](#)

---



### Offene Meditation ICH BIN das ICH BIN

**Daten:** Jeweils Montag, 7.1./4.2./4.3./1.4./6.5./3.6.2019

**Zeit:** 19.30 - ca.20.15 Uhr

Die Abende sind kostenfrei. Freiwillige Zuwendungen werden gespendet. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

[Weitere Info's](#)

---

|

Du erhältst diesen Newsletter, weil du in meiner Kontaktliste bist.

Wenn du keinen Newsletter mehr (an: {EMAIL}) empfangen möchtest, kannst du diesen **hier** kostenlos abbestellen.

