

Meditation der Herzöffnung - Mitgefühl erfahren und verschenken

Kontemplative Meditation

Mittwoch, 11. November 2026 | 17.30- 19.00 Uhr



Mitgefühl und Selbstmitgefühl sind essenzielle Qualitäten unseres Menschseins und in unserer Grundstruktur angelegt. Nicht immer gelingt es uns, sie auch zu spüren und aus ihr heraus zu leben. In der kontemplativen Meditation öffnen wir uns über die Stille für die Erfahrung von Verbundenheit, Mitgefühl und Liebe. Freundlich, absichtslos und akzeptierend uns selbst gegenüber und allen anderen Wesen.

In diesem Kurs vertiefen wir die Meditation mit der **Praxis der Herzöffnung**. Sie erleichtert die Wahrnehmung von Selbstmitgefühl und das Verströmen dieser Kraft an andere.

Elemente: Impuls | Tönen | Kontemplation | Visualisierung | Abschlussritual | Kosten: 10 € | Wir bitten um Anmeldung

Leitung: **Liliane Ortwein**, Lehrerin der Linie „Wolke des Nichtwissens“
E-Mail: liliane@raum-spirituelle-wege.de | Instagram: [@lilianeortwein](https://www.instagram.com/lilianeortwein)