

„Nimm Deine Seele bei der Hand...“ Psychologische Reifungsarbeit auf dem Pfad des Erwachens Zyklus inspiriert von John Welwood 1 – Klang 2 – Teaching Teil 1 3 – Gemeinsame Meditation in die Stille Teil 1 – „Menschlich sein zwischen Erde und Himmel“ 4 – Grundpraxis im liegen und sitzen lang „Erde-Himmel-Herz“ 5 – Grundpraxis im sitzen kurz „Erde-Himmel-Herz“ 6 – GM im liegen – „Reise in die Tiefe der Erde – unser tiefster Wunsch“ 7 – Inquiry 1 – „Was unserem Freisein im Wege steht“ 8 – GM – im sitzen – „Den Groll erforschen“ 9 – Inquiry 2 – „Den Selbstboykott und den Groll verstehen“ 10 – GM liegen und sitzen „Zugang zur Liebe“ Teil 2 – „Sich dem inneren Reifungsprozess stellen“ 11 – Klang 12 – Teaching Teil 2 13 – Grund-Meditation A im Liegen und Sitzen 14 – Grund-Meditation B für das Sitzen in der Stille 15 – GM „Unsere Identitäts-Projekte erkennen“ 16 – GM „Egolosigkeit und Ichstärke“ 17 – GM „Der Felt-Sense-Shift“ 18 – Inquiry 3 „Auf sich selbst sehen lernen“ 19 – GM „Schritte der Reifungsarbeit“ 20 – GM „Befreitsein erfahren“	
Teil 3 „Immer größere Weite erfahren“ 21 – Klang 22 – Teaching Teil 3 23 – Grund-Meditation A im Liegen und Sitzen 24 – Grund-Meditation B für das Sitzen in der Stille 25 – GM „Die 3 Qualitäten des Bewusstseins“ 26 – GM „Die sichtbare Figur und der 4-fache Grund unseres Daseins“ 27 – GM „Der physikalische Raum, der Erlebnis-Raum und der Seins-Raum“ 28 – GM „Die heilende Macht bedingungsloser Präsenz“ 29 – GM „Unsere existenzielle Verletzlichkeit – wenn unsere Welt zerfällt.“ 30 – Inquiry 4 „Wenn aber unsere Welt zerfällt...“ Teil 4 „Die Ganzheit des Lebens zulassen“ 31 – Klang 32 – Teaching Teil 4 33 – Grund-Meditation A im Liegen und Sitzen 34 – Grund-Meditation B für das Sitzen in der Stille 35 – GM „Umgang mit Emotionen – ein anderer Zugang zur Welt...“ 36 – GM „Vom Verlust des Herzens und die Rückkehr ins Leben“ 37 – Inquiry 5a „Spirituelles Bypass“ 38 – Inquiry 5b „Spirituelles Über-Ich“ 39 – Inquiry 5c „Spirituellem Materialismus“ 40 – Inquiry 5d „Spirituelles Tabu“ 41 – GM „Indras Juwelennetz– von der Frucht des Weges“ 42 – Inquiry 6 „Von spirituellen Lehrerinnen und Lehrern...“ 43 – GM „Reise zur inneren Führung und zum Wissen des Herzens“ 44 – Inquiry 7 „Umfassendes Leben“ 45 – Klang	