

Online Training im je eigenen Zeitmaß
Link zu den Sonntag-Abend Meditationen als Life Q & A

„Es braucht Mut, ein erwachtes Leben zu führen – mitten in unserer Welt-Stunde.“

12 Module: Teaching – Geführte Meditation – Somatic-Inquiry - Inspiration

- **1 - *Sich selbst unermesslich tief begegnen***
 - Mut-01-1-Teaching
 - Mut-01-2-Geführte Meditation (7 Richtungen des Raumes)
 - Mut-01-3-Somatic-Inquiry
 - Mut-01-4-Inspiration für diesen Tag und darüber hinaus
- **2 - *Vom Mut, sich tief zu vertrauen***
 - Mut-02-1-Teaching
 - Mut-02-2-Geführte Meditation (Präsenz erfahren)
 - Mut-02-3-Somatic-Inquiry
 - Mut-02-4-Inspiration für diesen Tag und darüber hinaus
- **3 - *Von der Freiheit sich als wahr zu zeigen, auch entgegen den Erwartungen der Gesellschaft***
 - Mut-03-1-Teaching
 - Mut-03-2-Geführte Meditation (Beckenraum Atem)
 - Mut-03-3-Somatic-Inquiry
 - Mut-03-4-Inspiration für diesen Tag und darüber hinaus
- **4 - *Und unbeirrbar der inneren Stimme und Führung folgen***
 - Mut-04-1-Teaching
 - Mut-04-2-Geführte Meditation (Herz-Zentrum)
 - Mut-04-3-Somatic-Inquiry
 - Mut-04-4-Inspiration für diesen Tag und darüber hinaus
- **5 - *Allein sein mit Deiner Einmaligkeit und Deiner Wesensberufung***
 - Mut-05-1-Teaching
 - Mut-05-2-Geführte Meditation (Unendliches Innen - Erdatem)
 - Mut-05-3-Somatic-Inquiry
 - Mut-05-4-Inspiration für diesen Tag und darüber hinaus
- **6 - *Von der Furchtlosigkeit immer wieder an sich selbst zu arbeiten - Schülerin / Schüler des Seins bleiben***
 - Mut-06-1-Teaching
 - Mut-06-2-Geführte Meditation (4 Zentren)
 - Mut-06-3-Somatic-Inquiry
 - Mut-06-4-Inspiration für diesen Tag und darüber hinaus

- **7 - In Furchtlosigkeit – radikales Neuland zu betreten**
 - Mut-07-1-Teaching
 - Mut-07-2-Geführte Meditation (Zellatem li-si)
 - Mut-07-3-Somatic-Inquiry
 - Mut-07-4-Inspiration für diesen Tag und darüber hinaus

- **8 - Es braucht Mut, das Verblendete, Zerstörereische, nicht Leben fördernde, als solches zu erkennen – ohne sich damit zu identifizieren, ohne es zu verurteilen.**
 - Mut-08-1-Teaching
 - Mut-08-2-Geführte Meditation (Zentralraum Schauen)
 - Mut-08-3-Somatic-Inquiry
 - Mut-08-4-Inspiration für diesen Tag und darüber hinaus

- **9 – Das Herz offen zu halten für das Feuer der Wirklichkeit**
 - Mut-09-1-Teaching
 - Mut-09-2-Geführte Meditation (Herzatem - Schauen)
 - Mut-09-3-Somatic-Inquiry
 - Mut-09-4-Inspiration für diesen Tag und darüber hinaus

- **10 - Der Mut, das Leuchten der wahren Natur in allen Wesen zu sehen – egal wie sie gerade ticken**
 - Mut-10-1-Teaching
 - Mut-10-2-Geführte Meditation (4-Zentren ... Kopfatem)
 - Mut-10-3-Somatic-Inquiry
 - Mut-10-4-Inspiration für diesen Tag und darüber hinaus

- **11 – Diese unsere bedingte zeitliche Welt gegründet sehen im Jenseits-von-Raum-und-Zeit - Die Spirituelle Inversion**
 - Mut-11-1-Teaching
 - Mut-11-2-Geführte Meditation (Unilokale Erfahrung)
 - Mut-11-3-Somatic-Inquiry
 - Mut-11-4-Inspiration für diesen Tag und darüber hinaus

- **12 – Es braucht den Mut, ein einfaches Leben zu führen**
 - Mut-12-1-Teaching
 - Mut-12-2-Geführte Meditation (3 Schlüssel des Atems)
 - Mut-12-3-Somatic-Inquiry
 - Mut-12-4-Inspiration für diesen Tag und darüber hinaus