

**„Um alles zu verstehen...“
Phänomenologisch Somatische Forschungs-Reise
- Inquiry-Zyklus für Retreat und Alltag -**

Teil 1 – „Lauschen lernen in die Erfahrung“

1 – Klang	1.19
2 – Teaching zu „Was ist Inquiry und Erforschung?“ Teil 1	37.44
3 – Geführte Meditation: Ankommen im sitzen	21.16
4 – GM im liegen: Spüren Fühlen Lauschen Schauen	19.56
5 – GM im sitzen: Erde – Hara-Zentrum - Atem-Fokus	20.15
6 – GM im liegen: Atem-Praxis mit 5 Phasen	34.15
7 – Somatisches Inquiry 1: In den Körper	14.22
8 – Somatisches Inquiry 2: In den Felt-Sense	14.00
9 – Somatisches Inquiry 3: In ein Gefühl	17.53
10 – Somatisches Inquiry 4: In ein inneres Bild	15.35
11 – Somatisches Inquiry 5: Mit einer Frage – Gedanke	11.57
12 – Somatisches Inquiry 6: In den schauenden Raum	14.38
13 – GM im liegen und sitzen: 4 Schritte Achtsamkeit-Gewahrsein	21.29
14 – GM im sitzen: Wache Stille	18.52

Teil 2 – „Inquiry mit einer Frage“

15 – Klang	1.19
16 – Teaching - "Die Kunst des Fragens" zu Teil 2	24.07
17 – Inquiry mit Journaling (Schreiben)	9.50
18 – Inquiry als Monolog	6.47
19 – Inquiry mit Recording	4.43
20 – Inquiry mit Repetierender Frage	3.52
21 – Inquiry beim Gehen in der Natur	3.21
22 – Geführte Übung: Freundschaftliches Interesse	23.27
23 – GM im liegen: Zellatem Ganzkörperatem	24.12
24 – GM im sitzen: Fokus und Weite Hara-Atem	20.06
25 – Inquiry: Die Macht der Frage	13.59
26 – Inquiry-Element "Wo?"	13.16
27 – Inquiry-Element "Wohin?"	8.00
28 – Inquiry-Element "Was?"	7.04
29 – Inquiry-Element "Warum?"	9.02
30 – Inquiry-Element "Innerer Kritiker"	13.09
31 – Inquiry-Element "Die Magie von Inquiry"	7.57
32 – Inquiry-Element "Denken"	5.05
33 – Inquiry-Element "Fühlen"	3.26
34 – Inquiry-Element "Felt-Sense"	6.34
35 – Geführte Übung: Weg zur eigenen Frage	18.02
36 – Inquiry: "Was nährt wirklich mein Herz?"	4.36
37 – Inquiry: "Der Montagepunkt der eigenen Weltsicht"	5.57