

## Übersicht der einzelnen Module

### 1. Modul: **Voraussetzungen zur Herzöffnung schaffen**

Themen: Kennenlernen, Ressourcentraining, Erdung,  
Sicherheit in der Gruppe: Grenzen, Abgrenzung, Vertrauen schaffen

### 2. Modul: **Wege zum Öffnen des Herzens**

Themen: Liebe zur Wahrheit, Offenheit, Präsenz,  
Ursprung der Herzverletzungen

### 3. Modul: **Hindernisse auf dem Weg zur Herzöffnung**

Themen: Der innere Kritiker, der Herzschatten, Regulierung des Herzens

### 4. Modul: **Das offene Herz in Beziehungen**

Themen: Projektion, Übertragung, Mangel, Nähe, Distanz, Autonomie

### 5. Modul: **Dem Herzen vertrauen**

Themen: Liebe und Mitgefühl, Urvertrauen, Bedürfnisse

### 6. Modul: **Aus dem Herzen leben**

Themen: Kopf-Herz-Bauch, das höhere Selbst, bedingungslose Liebe,  
mein Wille & Gottes Wille werden eins



openheart**Training**



Lutz Leurs (Issum)  
Mobil: +49 (0) 177-59 71 953  
Mail: lutz@openheart-training.de



Margrit Diener (Zürich)  
Telefon Schweiz: +41 (0) 44 462 69 02  
Mail: margrit@openheart-training.de



Nadine Burkatzki (Ingolstadt)  
Mobil: +49 (0) 151-15 678 362  
Mail: nadine@openheart-training.de

Besuchen Sie uns unter:  
[www.openheart-training.de](http://www.openheart-training.de)  
[www.facebook.com/OpenheartTrainingXanten](https://www.facebook.com/OpenheartTrainingXanten)

Das openheartTraining ist eine Bewusstseins-,  
Persönlichkeits- & Lebensschulung von MEDITA-Lifecoaching.

*„Erforsche Dein Herz  
und begib Dich auf die Reise  
zu Deinem wahren Selbst.“*

openheart**Training**  
von MEDITA-Lifecoaching

Im Rahmen des openheart Trainings werden wir in aufeinander aufbauenden Seminaren, die verschiedenen Dimensionen unseres Selbst erforschen. Es entsteht ein bewussterer Zugang zu unserem eigenen Herzen, der Seele und unserer wahren Natur. Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele werden durch Meditation und Achtsamkeitsübungen, sowie innere Forschungsarbeit erkannt & deren Verständnis vertieft.

Der innere Raum, der durch diese Arbeit entsteht, erlaubt es uns, alles in uns anzuschauen und anzunehmen. Wir lernen aber auch, zu erkennen, wo wir noch Unterstützung, Liebe und Heilung brauchen. Es ist ein Weg, den wir als geschlossene Gruppe gehen wollen, zu mehr Beziehungsfähigkeit, Liebe und einem Leben im „Hier und Jetzt“.

Das openheart Training wird unterstützt durch Gruppenarbeiten und gruppendynamische Prozesse, innere Forschungsarbeit, Vorträge, Körperübungen, Körperwahrnehmung, Tanz und Bewegung, Singen von Mantras, gestalterischer Ausdruck, Meditation als Selbstheilung und vertiefende Übungen im Selbststudium.

Das erste Seminar ist Schnupperseminar und bietet Ihnen die Möglichkeit die Inhalte der weiteren Seminare, die Seminarleiter/innen und die Gruppe kennen zu lernen. Bei Fragen melden Sie sich gerne bei uns.

Wir freuen uns auf Sie!

#### Seminarzeiten

Freitag & Samstag von 08:30 – 18:00 Uhr  
Sonntag 08:30 – 15:00 Uhr

#### Seminarort

Haus Fürstenberg  
Fürstenberg 13 • 46509 Xanten, Deutschland

#### Seminargebühren & Verpflegung

Pro Seminar Euro 360 (ohne Übernachtung)  
Verpflegung Euro 30 (für alle drei Tage)

#### Übernachtung

Zimmer im Haus Fürstenberg  
Preis pro Person & Nacht: Einzelzimmer Euro 100  
Doppelzimmer (Doppelbett) Euro 50

#### oder Hotel in direkter Umgebung

Fürstenberger Hof • Fürstenberg 11 • 46509 Xanten  
Telefon +49 (0)2801-1613  
[www.fuerstenbergerhof-xanten.de](http://www.fuerstenbergerhof-xanten.de)

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter:  
[www.openheart-training.de](http://www.openheart-training.de)

*„Man kann einem  
Menschen nichts lehren,  
man kann ihm nur helfen  
es in sich selbst zu finden.“  
Galileo Galilei*



openheart**Training**