

# **Kongress-Programm FREITAG**

*18-18.45 Uhr Abendessen (Wallroth-Haus)*

**19.00-20.30 Großer Saal**

**Begrüßung und "Heilsames Miteinander-Begegnungsworkshop"** (Julia & Ulf Fischer)

*Zitat* von Guy de Maupassant: „Es sind die *Begegnungen* mit Menschen, die das Leben lebenswert machen“. In diesem Sinne widmet sich dieser Workshop dem Thema achtsame Begegnung: zu mir selbst und zum Gegenüber. In Selbsterfahrungs- & Achtsamkeitsübungen lernen wir Neues über uns selbst und was es braucht, um noch mehr in die Herzöffnung zu kommen. Und ganz „nebenbei“ lernen wir weitere Seelen kennen, die sich auf einem ähnlichen Weg wie wir selbst befinden und machen die heilsame Erfahrung von Gemeinschaft und Verbundenheit. Dies schafft einen vertrauten „Heilraum“, der uns bei uns selbst ankommen läßt und der uns an diesem Wochenende durch eigene Prozesse und Erfahrungen führt.

**20.45-22.15 Großer Saal**

**Mantren- & Heilsang Abend mit Klang-Meditation** (Vibeke Andresen)

Mantra Singen ist eine Form des Gebetes durch Gesang und Musik und entstammt einer Jahrtausend alten indischen Tradition. Kirtan und Mantra Singen ist ein schöner und sehr wirkungsvoller Weg um inneren Frieden und spirituelle Transformation zu erlangen. Beim Singen tauchen wir gemeinsam in die Schwingung der heiligen mystischen Silben und Klänge ein, um dadurch tiefe Meditation und Freude zu erleben. An das gemeinsame Singen schließt sich abhängig von der Atmosphäre ein "Klangbad" oder ein gemeinsames Singen mit Intention an.