

## Pressemitteilung und Terminankündigung

### Veranstaltungsreihe zur Herzöffnung Herzweg-Workshops starten am 05.11.2024 in Westen

Dörverden-Westen, 25.10.2024

**Schon seit einem Jahr bietet Herzwegbegleiterin Wiebke Lohmann-Kaesberg wöchentlich Meditationsworkshops zur Herzöffnung in Westen an. Am Dienstag, den 05.11. um 20.00h startet ein neuer Kurs. Interessierte können sich bei einem Einführungsabend am Montag, den 04.11. über das Thema „Das menschliche Energiefeld“ informieren und die Meditationstechnik kennen lernen. Die siebenteilige Workshopreihe kostet pro Abend 25 Euro. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.**

„Die Herzwegarbeit gibt mir Kraft und Klarheit für meinen Alltag“, berichtet Heiko K., der seit mehreren Monaten regelmäßig an den Workshopabenden teilnimmt. Andere Teilnehmer:innen erleben, dass sie durch die dynamische Meditation zum Durchatmen kommen und sich nach den Abenden energievoller fühlen.

Methodisch sind die Workshops zur Herzöffnung zweiteilig aufgebaut. Zunächst gibt es Zeit zum Besprechen, was die Teilnehmenden aktuell persönlich beschäftigt. Dabei achtet die Kursleiterin Wiebke Lohmann-Kaesberg ebenso auf das, was die Personen sagen, wie auch auf Veränderungen in deren Energiefeld während sie sprechen. Durch eine umfassende Ausbildung hat Frau Lohmann-Kaesberg gelernt, das menschliche Energiefeld wahrzunehmen, das den physischen Körper umgibt. Sie unterstützt ihre Teilnehmer:innen darin, die eigene Selbstwahrnehmung zu verfeinern und auf Gefühle sowie Körperempfindungen zu achten. „Wir Menschen spüren meist sehr genau, was sich für uns gut und richtig anfühlt. Viele von uns haben aber verlernt oder sich abtrainiert, auf die eigenen Impulse und das, was für uns innerlich stimmt, zu achten.“ Generell ginge es bei der Herzwegarbeit darum, die Stimme des eigenen Herzens wieder hören zu lernen und zu üben, ihr zu vertrauen.

Der zweite Teil der Workshop-Abende beinhaltet eine aktive Meditation, bei der die Teilnehmenden im Stehen durch dynamische Bewegungen und intensive Atmung ihren Körper beleben und den Geist zur Ruhe bringen. „Die Meditation „Chakra-Breathing“ wurde von Osho für westliche Menschen entwickelt, um aktiv inneren Ausgleich zu finden. Sie verbessert die Selbstwahrnehmung und bringt die Selbstheilungskräfte in Fluss“, so die Leiterin.

**Der Einführungsvortrag findet am 4.11. um 20.00 Uhr Zum Sportplatz 4 in Dörverden-Westen statt und kostet 15 Euro. Eine Anmeldung ist erforderlich: [info@herzweg.de](mailto:info@herzweg.de). Die siebenteilige Workshopreihe beginnt am Dienstag, den 5.11., findet ab dann wöchentlich in Westen statt und kostet pro Abend 25 Euro. Weitere Informationen: [www.herzweg.de](http://www.herzweg.de).**

---

#### **Ansprechpartnerin**

Wiebke Lohmann-Kaesberg

Diplom-Kulturwirtin, Herzwegbegleiterin und Meditationslehrerin

Telefon: 0176/ 21 81 75 73, [info@herzweg.de](mailto:info@herzweg.de), [www.herzweg.de](http://www.herzweg.de)