

Herz öffnen & Mitgefühl entwickeln – Zeit für dich Selbst!

Ein Workshop zum Spüren, Loslassen und Ankommen



20.–23. August 2026



Seminarhof Schleglberg

Warum solltest du an diesem Workshop teilnehmen?

Bevor man vier volle Tage in einen Workshop investiert, stellt man sich zu Recht die Frage: „Warum?“

Vielleicht kennst du diese Sätze:

„Du solltest mal dein Herz öffnen.“

„Du bist nicht ganz bei dir.“

In vielen spirituellen Ratgebern liest man, dass sich alles fügt, sobald man das Herz öffnet – egal ob es um psychische oder körperliche Themen, Beziehungen oder Sinnfragen geht. Ein schöner Gedanke, aber **was bedeutet das konkret?** Und vor allem: **Wie macht man das?**

Viele Menschen verwechseln „Herz öffnen“ mit: „Ich mache nur noch, was mir guttut“ – was oft einfach nur eine neue Form von Egoismus ist.

Aber echtes Herzöffnen ist kein Lifestyle-Trend. Es ist ein **bewusster Weg zu deinem wahren Selbst.**

Worum geht es wirklich?

Sich aus dem Alltag zurückzuziehen, braucht Zeit – mindestens zwei Tage, um innerlich wirklich anzukommen.

Erst dann zerbröselt das Ego, Themen relativieren sich, und du findest **Ruhe, Gelassenheit und Vertrauen.**

Du beginnst zu spüren, dass der Sinn des Lebens kein Ziel, sondern ein **immerwährender Prozess** ist.

Herzöffnen bedeutet nicht „Herzschmerz“ oder romantische Liebe – sondern, dass du dein wahres Selbst erkennst.

Nicht definiert durch Name, Herkunft, Status oder Rolle – sondern durch das **Sein an sich.**

Dieses tiefe Gefühl lässt sich nicht denken oder wollen – **es will erlebt werden.**

Meine persönliche Erfahrung

Der Ratschlag „Öffne dein Herz“ war lange ein Trigger für mich:

Ich fühlte mich beschämt, weil ich es scheinbar nicht konnte, und wütend, weil mir niemand

sagte, wie das gehen soll.

Erst durch meinen Lehrer Eno Kosmus habe ich eine **logische und einfache Methode** kennengelernt – eine visualisierte Meditation.

Die ersten Tage waren schwierig, weil ich erst aus dem Alltag aussteigen musste.

Doch dann kamen sie – diese Momente der inneren Stille, in denen ich mich in einem **weiten weißen Raum** befand.

Kein großes „Wusch-Wumm-Wow“, sondern einfach ein **still ruhendes Wissen**:

Ich bin angekommen. Alles darf sein. Ich muss nichts mehr.

Was du erleben kannst:

- kein Zeitgefühl mehr – nur noch Jetzt
- Gedanken werden leiser
- Atmung verlangsamt sich fast bis zum Stillstand – ohne Angst, einfach nur Sein
- das Herz öffnet sich
- das Ego tritt in den Hintergrund
- du findest Zugang zu einem inneren Raum der Klarheit, Weite und Kraft

Das Ziel ist **nicht**, diesen Zustand ständig zu halten.

Es geht darum zu wissen, **wie du ihn erreichst**.

Die Kraft der Transformation

Der Workshop endet nicht mit der Erfahrung – du lernst auch, wie du dieses Bewusstsein **gezielt nutzen** kannst.

Wenn die Gruppe bereit ist, gehen wir noch einen Schritt weiter:

Du lernst, wie du aus schwierigen Lebenssituationen (Verlust, Trennung, Krankheit ...) **eine Bewusstseins-Essenz** herausarbeiten kannst – den verborgenen Schatz hinter dem Schmerz.

Diese Technik hat mein Leben verändert:

Vom ewigen Suchenden wurde ich ein Ankommender.

Nicht weil alles perfekt ist – sondern weil ich gelernt habe, **anders zu leben**.

Workshopinhalte im Überblick

- Das Herz öffnen – aber **wie**?
- Grundlagen der Meditation
- Raus aus dem Alltag – **zurück zu dir Selbst**

- Mitgefühl statt Mitleid – der feine Unterschied
- Innere Ruhe als Basis für Zufriedenheit
- Den Herzensweg gehen – **ohne Ego-Umweg**
- Licht & Liebe oder: echtes Mit-Gefühl entwickeln
- Das Ego – erkennen, integrieren, loslassen
- Qigong & energetische Entspannungsmethoden

Alle Infos auf einen Blick



Wann:

Donnerstag, 20. August 2026, 10:30 Uhr – Sonntag, 23. August 2026, ca. 14:00 Uhr



Wo:

Seminarhof Schleglberg (OÖ)

Zimmer sind vorreserviert, Abrechnung von der Vollpension erfolgt direkt vor Ort mit dem Hotel.



Investment:

€ 440,- inkl. MwSt. (exkl. Vollpension)



Mitzubringen:

Bequeme Kleidung, Decke, Sitzkissen, wetterfeste Kleidung für draußen



Anmeldung:

office@stingeder.com

Vielleicht ist jetzt deine Zeit gekommen, deinem Herzen und dadurch dir Selbst zu begegnen.