

DIE SCHULE DES HERZENS: ENDLICH ICH SEIN

Fühlst du dich vom Leben manchmal überfordert?
Fragst du dich, wie du in diesen ganzen Schlamassel geraten bist?
Beschäftigen dich Fragen wie: „Was möchte ich wirklich vom Leben?“, „War das schon alles?“,
„Wo bitte ist da der Sinn dahinter?“. Unser Leben steckt voller Herausforderungen
und Möglichkeiten, doch woran sollen wir uns orientieren?



Meditation: Öffne dein Herz

Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Herzregion. Schließe die Augen, und atme bewusst in dein Herz hinein. Atme alles aus, was dich daran hindern könnte, dein Herz weit zu öffnen, und atme dann nochmals tief in dein Herz hinein. Wiederhole diese Atmung zwei oder drei Mal. Stelle dir dabei vor, dass sich dein Herz wie eine aufblühende Rose entfaltet – langsam und stetig. Spüre mit allen Sinnen, was sich in dir verändert. Vielleicht fühlst du Geborgenheit, unendliche Liebe oder Dankbarkeit. Vielleicht ist es auch ganz ruhig in dir. Was immer da ist, nimm es einfach nur wahr. Öffne dann langsam deine Augen, richte deine Aufmerksamkeit wieder nach außen, und mache dir bewusst, wie du dich jetzt fühlst. Wie nimmst du alles um dich herum wahr? Was hat sich verändert?

Tief in uns steckt ein Kern, der alles Wissen in sich trägt: die Weisheit und die Kraft unseres Herzens.



Tatjana Bangerter arbeitet als Kinesiologin und Lebensberaterin in eigener Praxis. Sie hat es sich zur Aufgabe gemacht, Menschen in herausfordernden Lebenssituationen liebevoll und achtsam zu begleiten. Als Expertin für Herzenskommunikation begleitet sie Menschen dabei mit dem eigenen Herzen in Berührung zu kommen und ihr Herz zu leben. Weitere Informationen unter:

www.Schule-des-Herzens.ch

Für Tatjana Bangerter steht fest: „Das Herz ist die existenzielle Grundlage des Menschen. Verbinden wir uns mit unserem Herzen und schöpfen wir aus diesem wundervollen Potenzial, dann erkennen wir, wer oder was wir wirklich sind und was uns im Leben wichtig ist.“

Und das sagt sie nicht nur so, das lebt sie auch. Tatjana ist ein Mensch, der ihren Herzensweg geht. Ein Beispiel dafür mag folgende Geschichte aus ihrem Leben sein: „Eines Tages erhielt ich die Kopie eines Textes von einem lieben Menschen. Es waren drei Seiten aus dem Buch *Die Ekstase des Herzens*, von Daniel Odier. Es handelte sich um die Seiten 33 bis 36. Darin ist von der *Schule des Herzens* die Rede und davon, dass das Herz der Ort der höchsten Erkenntnis ist. Als ich diese Zeilen las, öffnete sich mein Herz ganz weit und ich hatte eine Vision. Zeitgleich las ich den Satz: *Alle sichtbaren Formen sind Visionen des Herzens*.

In dem Moment erkannte ich, dass ich eine *Schule des Herzens* gründen werde. Als ich feststellte, dass die Domain www.schule-des-herzens.ch frei war, wertete ich dies als gutes Zeichen und legte los. Das war Ende April 2019. Die Vorbereitungen laufen auf Hochtouren, die Eröffnung der Schule des Herzens wird am Sonntag, den 2. Februar 2020 sein. Mein Herz hüpfte vor Freude bei diesem Gedanken“.

Die Vision: Die *Schule des Herzens* ist ein Raum, der die Menschen mit ihren Herzen verbindet, damit sie erkennen, was für ein Wunder sie sind und aus diesem Potenzial schöpfen können. *Die Schule des Herzens* ist eine Einladung, dir Zeit für dich zu nehmen, für deine Wünsche und Fragen. Hier erfährst du, wer du wirklich bist und was dein Lebenssinn ist. Mit diesem Wissen kannst du deinem Leben die Form geben, die du dir von Herzen wünschst. Ein Ort an dem du einfach *ICH* sein kannst.

Die *Schule des Herzens* zeigt dir in Kursen, Büchern, Podcasts, Geschichten, Beratungen und Herzensbotschaften Wege auf, wie du diese Kraft und Weisheit in dein Leben einladen und im Alltag umsetzen kannst. So wird sich dein Leben in die Richtung entwickeln, die du dir von Herzen wünschst. Sie zeigt dir, wie du einfach *ICH* sein und dein Herz leben kannst. Hier triffst du gleichgesinnte Menschen, mit denen du dich austauschen kannst.

Folge deinem Herzen, es kennt den Weg.

Die Kursdaten findest du auf www.schule-des-herzens.ch. Sollte dir die Reise zum Kursort (Burgdorf bei Bern in der Schweiz) zu weit sein, bietet dir die *Schule des Herzens* auch Podcasts und Meditationen zu Herzenthematen an. Einfach auf Youtube Tatjana Bangerter eingeben und schon stehen sie dir zur Verfügung. Oder vielleicht möchtest du dir lieber eine Herzensbotschaft gönnen? Eine Besonderheit der Visionärin sind die Herzensbotschaften. „Eine Herzensbotschaft ist eine Nachricht deines Herzens an dich. Dabei schöpft das Herz aus der Weisheit deiner Seele. Lädt du mich dazu ein, kann ich mich mit deinem Herzen verbinden und wahrnehmen, was es dir mitteilen möchte. Dabei erhalte ich meist ein inneres Bild begleitet von Gefühlen. In der Botschaft beschreibe ich dir dieses Bild, zudem übermittle ich dir, was es zu bedeuten hat. Das Herz spricht immer wohlwollend zu uns. Eine Herzensbotschaft schenkt uns Informationen, macht Mut und gibt uns Impulse für unser Leben“, so Tatjana Bangerter. Ob Herzensbotschaft, Bücher, Podcasts, persönliche Beratung oder Kurse – in der *Schule des Herzens* geht es um dich und deine wahre Natur. Wie du diesem einen Schritt näherkommst, zeigt dir diese kurze Meditation aus ihrem Buch „Herzenswahrnehmung“.