



Herzkreis (immer jeden letzten Sonntag im Monat)

mit Ariane und Peter

Herzkreis? Was ist das?

Was sicher alle schon mitbekommen haben, ist das Herz unser Symbol. Das Herz ist ein mächtiges Organ in uns Menschen und symbolisiert für uns die höchste Form der Liebe im Herzen miteinander verbunden sein. Genau das wollen wir an diesen Sonntagen pflegen.

Wir wollen die Möglichkeit schaffen, uns mit der Natur und uns als Menschen im Herzen zu verbinden. Diese Anlässe finden, in unserem Garten in Thayngen, im Haus «Zur Koralle» in Schaffhausen oder auch an einem Ort, wo es einfach stimmt, statt.

Wir wollen einen Anlass schaffen, um sich kennenzulernen, positive Gespräche zu führen, Ruhe vom Alltag zu finden um gestärkt den nächsten Monat anzugehen.

Der Ablauf ist noch nicht in Stein gemeisselt und kann auch wieder angepasst werden. Für den Start und sicher für den Rest des Jahres 2023 haben wir folgende Struktur vorgesehen. Themen, die eine genauere Beschreibung bedürfen werden am Ende erklärt.

- Eintreffen ab 15:00 Uhr – Begrüssung, sich einfühlen.
- Ca. 15:30 Uhr ein kurzer Vortrag, zu einem Tagesthema – ca. 15-20 Minuten.
- Aktiver Teil zum Tagesthema.
- Zeit für individuelle Gespräche und Diskussionen zum Tagesthema.
- Gemeinsame Herz-Meditation um ein Feuer oder auch um eine Kerze. Wir verbinden uns mit der Natur und lassen die Energien fließen und das zu einem passenden Musikstück.
- Herzgespräch «Sprich mit und aus deinem Herzen»
- Gemeinsame Teilete – einfaches Buffet – jeder steuert etwas bei.
- Gemütliches Beisammensein bei (Gespräch, Tanz, gemeinsamen Singen und Musizieren).

Beschreibungen der Themen:

Herz-Meditation *Wir bewegen uns um eine Flamme (Feuer oder Kerze), halten uns an den Händen und verbinden uns in guten liebevollen Gedanken.*

Herzgespräch *Jeder der will spricht aus, was sein Herz genau jetzt bewegt. Wer sprechen will erhält ein Herz, das symbolisiert, dass nun alle anderen aufmerksam zuhören. Wenn dieser Mensch mit Sprechen fertig ist, wird das Herz wieder in den Kreis gelegt. Der nächste Herzmensch ist an der Reihe. Jeder darf, niemand muss. Es wird jede Aussage einfach angenommen und so, wie sie ist, respektiert. Wer eine Reaktion auf das Angesprochene wünscht, kann das erwähnen. Nach dem Herzgespräch bleibt dann genügend Zeit dafür.*