

Die fünf Grund-Essenzen

mit Kirsten Yoko Tofahrn | HAMBURG

Es werden fünf Essenzen für unser tägliches Leben vermittelt. Diese 5 Wochenenden umfassende Serie ist für Neueinsteiger in die Diamond Logos Lehren© konzipiert und gleichzeitig bestens geeignet, diese grundlegenden Qualitäten wieder aufzufrischen.



Einführungstag | ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Serie

So. 20. 09. 2020 (10 bis 18 Uhr | 75 € | Wiederholer kostenlos)

In dieser Einführungsveranstaltung werden die Grundzüge der Arbeit erklärt und durch Vorträge, Selbsterforschungen in Dyaden, gemeinsamen Austausch und Meditation erfahrbar gemacht.

WE 1: Weiße Essenz - Essenz der Entspannung und Zuversicht | kann noch einzeln gebucht werden

Fr. 30.10. - So. 01.11.2020

Wenn wir uns mit dieser Essenz verbinden, fühlen wir uns entspannt, im innersten unterstützt und vom Leben getragen. Wir haben Vertrauen in uns und unsere Fähigkeiten. Sie hilft uns Anstrengung loszulassen und mit Gefühlen von Mangelhaftigkeit umzugehen. Wir erleben uns dann zentriert, bodenständig und geduldig.

WE 2: Rote Essenz - Essenz der Stärke und Lebendigkeit | ist nur als ganze Serie zu buchen

Fr. 05.02. - So. 07.02.2021

Wenn wir uns mit dieser Essenz verbinden, fühlen wir uns kräftig, mutig und lebendig. Wir sind bereit, uns den Herausforderungen des Lebens zu stellen und für uns einzustehen. Sie hilft uns, alte Muster aufzubrechen und uns als autonome Individuen zu erfahren. Wir erleben uns dann innerlich stark und bereit, Risiken einzugehen für das, was uns wichtig ist.

WE 3: Schwarze Essenz - Frieden, Stille und Würde

Fr. 16.04. - So. 18.04.2021

Wenn wir uns mit dieser Essenz verbinden, spüren wir tiefen inneren Frieden. Unser Verstand ist still, und wir sind mit der Wahrheit durch direktes Wissen verbunden. Sie hilft uns mit unseren Ängsten, Zweifeln und Gefühlen von Ärger umzugehen. Wir haben dann Zugang zu tiefer innerer Stille und Ermächtigung.

WE 4: Grüne Essenz - Essenz des Mitgefühls

Fr. 03.09. - So. 05.09.2021

Wenn wir uns mit dieser Essenz verbinden, spüren wir tiefen inneren Frieden. Unser Verstand ist still und wir sind mit der Wahrheit durch direktes Wissen verbunden. Sie hilft uns mit unseren Ängsten, Zweifeln und Gefühlen von Ärger umzugehen. Wir haben dann Zugang zu tiefer innerer Stille und Ermächtigung.

WE 5: Gelbe Essenz - Essenz der Freude und Leichtigkeit

Fr. 10.12. - So. 12.12.2021

Wenn wir uns mit dieser Essenz verbinden, spüren wir Leichtigkeit und Neugier auf das Leben. Wir sind froh und unbeschwert. Sie hilft uns, uns von Belastungen, falschen Loyalitäten und alten Prägungen zu befreien. Wir feiern das Leben, sind beflügelt und leicht ums Herz.

Beginn: Freitag 19 h | Sa. 10 -18 h | So. 10 -16 h

Preis: 240 € incl. Freitagabend

Ort: CIP | Schröderstiftstr. 29 | 20146 HH - U-Bahn Schlump

Information: Lavanya Bretschneider | lavanya-mona@web.de | Telefon 040 - 20 90 85 79

Buchung und Vorgespräche: Kirsten Yoko Tofahrn | mail@kito-koeln.de

Kirsten Yoko Tofahrn

Diplom-Kunsttherapeutin, Achtsamkeitslehrerin,
Heilpraktikerin für Psychotherapie und neue
Diamond Logos[©] Lehrerin.



Neben meinem Studium bilden Trainings in achtsamkeitsbasierten Interventionen und Ausbildungen in Persönlichkeitsentwicklung, Trauma-Heilung und Sterbebegleitung, seit vielen Jahren die Grundlagen meiner Arbeit mit Menschen.

In dem 2013 von mir gegründeten Zentrum für Achtsamkeit in Köln, arbeite ich in privaten Kursen und mit Universitäten und Unternehmen. Ich gebe regelmäßige Meditations- und Achtsamkeits-Kurse und entwickle eigene Seminare.

Dort konnte ich auch meinem großen Interesse, nämlich dem Zusammenwirken von Meditation, Psychologie und Spiritualität, ein Zuhause geben. Die Diamond Logos Lehren habe ich 2010 für mich als kompletteste Vereinigung dieser Perspektiven entdeckt. Aus meiner eigenen Erfahrung kenne ich die Heilkraft dieser Arbeit und freue mich, Menschen auf diesem Weg zu begleiten.

Schon als Teenager hat mich die Frage beschäftigt: Was bedeutet es, ich selbst zu sein – ein Mensch zu sein? Wer bin ich wirklich?

Diese Frage hat mich im Laufe der Jahre zu vielen verschiedenen Lehrern gebracht. 2013 gründete ich in Köln das Zentrum für Achtsamkeit, seitdem gebe ich dort meine Erfahrung in Form von Achtsamkeitskursen und Einzelsitzungen weiter.

Über Rani Willems, habe ich von den Diamond Logos Lehren erfahren. Diese verhalfen mir zu einer umfangreichen Integration meiner Kenntnisse und Erfahrungen und unterstützen mich dabei, der Frage nach meiner wahren Existenz, mit neuem Verständnis nachzugehen. Meine Begegnungen mit Faisal Muqaddam, dem Begründer der Lehren, haben meine Liebe zu diesem Weg gefestigt.

Die Diamond Logos Lehren verbinden in lebensnaher Weise die Weisheit traditioneller spiritueller Schulen, wie Buddhismus und Sufismus mit zeitgenössischer Entwicklungs- und Tiefenpsychologie. Sie stellen eine umfassende Landkarte der menschlichen Psyche zur Verfügung und beschreiben sehr präzise den Weg, auf dem wir uns, mit unseren essentiellen Ressourcen, wie zum Beispiel: Kraft, Frieden, Klarheit und Würde wieder verbinden.

Diese Lehren haben mir die Orientierung und gleichzeitig den Raum gegeben, die ich brauchte um der Frage weiter nachzugehen, wer ich eigentlich bin und diese ganz individuell zu erforschen.

Durch Präsenz und Selbstbeobachtung der eigenen persönlichen Strukturen, erkennen wir in der Diamond Logos Arbeit unsere Essenz als das, was uns wirklich ausmacht. Wir gehen detailliert auf die psychologischen Hindernisse ein, die der jeweiligen Entfaltung im Wege stehen und finden einen neuen Umgang damit. Persönliche Entwicklung geschieht dabei ganz natürlich und individuell.

Diese Methode geht weit über die klassischen Therapien hinaus, hin zu einem einheitlichen Verständnis unserer zutiefst menschlichen Existenz. Wir sind hier, um als wahrhaftige Menschen unter Menschen den Mut zu finden, das uns bestimmte Leben zu führen, mit all seinen Herausforderungen und schönen Momenten.

Die Diamond Logos Arbeit erfahre ich als sanft, tief und sehr individuell, sowohl was das Tempo betrifft, als auch den Weg an sich. Sie ist undogmatisch und gleichzeitig erklärt sie so viel. Das ist für mich das Faszinierende an dieser Arbeit.

Vor 5 Jahren begann ich dann meine Ausbildung bei Floriane Usener, einer erfahrenen Diamond Logos Lehrerin. Meine jährlichen Fortbildungen bei Faisal Muqaddam sind zu einer Quelle der Inspiration und Liebe geworden, und ich bin ihm und meinen Diamond Logos Lehrerinnen sehr dankbar, dass sie den Reichtum der Lehren mit mir geteilt haben. Ich freue mich darauf, das, was ich gelernt und erfahren habe, weiter zu geben.