

In der Natur, bei einer Reise oder im Kontakt mit einem Menschen erleben wir manchmal besonders intensive und erfüllende Momente. Wir fühlen uns dann mit uns und der Umgebung zutiefst verbunden.

Doch bald schon fängt uns nach solchen *außer*-gewöhnlichen Momenten der gewohnte „Alltags-Modus“ ein, und das Erleben flacht wieder ab. Das Leben um uns herum scheint an Farbe zu verlieren.

Was wir aber tatsächlich verlieren, ist die Verbindung zum *inneren* Erfahrungsraum unserer Seele – und damit häufig auch zu unserem tieferen, überindividuellen Da-Sein – dem Raum unserer spirituellen Natur.

**Inneres Erforschen** ist eine Möglichkeit, innezuhalten und sich immer wieder mit diesem inneren Erfahrungsraum zu verbinden:

- In dieser Form der Achtsamkeit wird die **Hinwendung zum unmittelbaren inneren Erleben im Hier und Jetzt** gefördert.
- Dabei nutzt das innere Erforschen verschiedene **Erlebenskanäle** wie Körperempfindungen, Emotionen, innere Bilder, Klänge oder Bewegungen zur Vertiefung unseres Erlebens.

- Auf diese Weise erfahren wir im Erforschen den **lebendigen, schöpferischen Ausdruck des Lebens in uns** - in unserer individuellen, gegenwärtigen Erfahrung. Darüber hinaus öffnen sich im seelischen Erleben auch Tore, die uns mit der *Quelle* dieses „Seelenflusses“ in Verbindung bringen - mit dem überindividuellen Urgrund unseres Seins.
- Gleichzeitig nehmen wir **Gewohnheiten, Urteile und innere Konzepte** bewusster wahr und werden dadurch klarer und freier.
- Das innere Erforschen - wie auch das Begleiten - geschehen in einer **Grundhaltung von Offenheit, Wertschätzung, Freundlichkeit und Absichtslosigkeit**.
- Andere spirituelle Praktiken, insbesondere die **Meditation in Stille**, werden durch das innere Erforschen ergänzt und vertieft.

**Neugierig geworden?**

**Mit diesem Einführungstag möchte ich alle Interessierten herzlich dazu einladen, das innere Erforschen kennenzulernen!**

Das Angebot umfasst kurze Vorträge, Übungen, leichtes Yoga, Sitzen in Stille und einen Austausch.

Für ein einfaches vegetarisches Mittagessen ist gesorgt.

**Termin:** Samstag, 11. Oktober 2025  
9.00 - ca. 16.30 Uhr

**Ort:** Yogaraum Wiehre  
Zasiusstraße 6a  
79102 Freiburg

**Leitung:** Dr. med. Sabine Frauenknecht

**Gebühr:** 80,00 EURO\* (inkl. Imbiss)

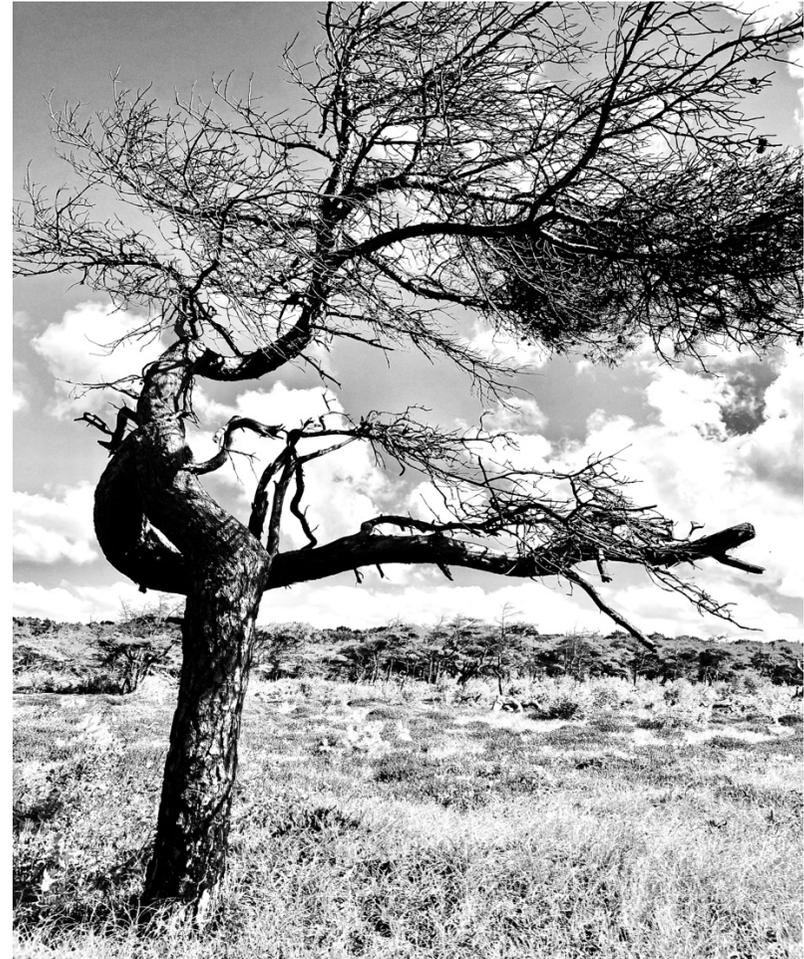
**Anmeldung:** **bis 31.08.2025\***  
[kontakt@praxis-  
frauenknecht.de](mailto:kontakt@praxis-frauenknecht.de)  
0174-6748449

\* Die Anmeldung ist erst nach Überweisung des Kursbetrages verbindlich. Bei Absagen weniger als 28 Tage vor dem Kurs entstehen 15 EURO Stornogebühren, bei Absagen nach dem 04.10.25 die volle Kursgebühr.

#### **Zu meiner Person:**

- Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, niedergelassen in eigener Praxis in Freiburg
- Langjährige Yoga- und Kontemplations-Übende
- Verheiratet, Mutter von drei Kindern

Das innere Erforschen bereichert mich in der Begleitung von Menschen - egal ob im beruflichen oder privaten Umfeld. Die Erfahrung von Gelassenheit, Klarheit und Freude durch diese Praxis möchte ich nicht mehr missen und gerne an andere Menschen weitergeben.



## **In Verbindung kommen**

*Eine Einführung in die Methode des inneren Erforschens*