

Kurs 2022

Meditations-Zyklus

Tanke auf!



Meditation

Innehalten



Kraft, Zuversicht und Vertrauen tanken



in Ruhe, Harmonie und Frieden kommen



Gedanken loslassen



sich mit dem ureigensten Wesenskern verbinden



die Botschaften seiner Seele wahrnehmen

Lass dich überraschen - Tanke auf!

**«Das Leben ist wunderbar
und doch manchmal eine Zumutung.»**

Das Leben ist eine grosse Bühne mit einem menschlichen Schauspiel und jeder spielt seine Rolle. So wie du deine Rolle spielst, wird dein Leben sein. Je bewusster du deine Vergangenheit anerkennt, deine Gegenwärtigkeit mit allen Möglichkeiten kreierst, umso vertrauensvoller und gelassener kannst du dich auf alles Kommende freuen und dich ganz dem Hier und Jetzt hingeben.

Die Themen an den 9 Abenden sollen dich inspirieren, kräftigen, zentrieren, beflügeln, erfreuen, zum Lächeln und in die Leichtigkeit führen. Visualisationsübungen, Meditationen, Körperübungen und Musik ermöglichen aufzutanken, zur inneren Ruhe zu finden, bewusst und verantwortungsvoll deine Rolle zu wählen.

Lass dich überraschen – tanke auf – ich freue mich auf dich!

Daten

Gruppe 1

Di, 11.01.2022
Di, 08.02.2022
Di, 15.03.2022
Di, 05.04.2022
Di, 10.05.2022
Di, 14.06.2022
Di, 30.08.2022
Di, 18.10.2022
Di, 22.11.2022

Gruppe 2

Di, 18.01.2022
Di, 15.02.2022
Di, 22.03.2022
Di, 12.04.2022
Di, 17.05.2022
Di, 21.06.2022
Di, 06.09.2022
Di, 25.10.2022
Di, 29.11.2022

Zeit

19:30 – 21:30 Uhr

Ort

Kultur & Bewegungsraum, Obfalken 2, 6030 Ebikon

Seminarkosten

Kosten pro Jahr Fr. 380¹



Anmeldung Meditationszyklus²

Gruppe 1 | Gruppe 2

Anmeldung auch über das
Online-Formular gzbss.ch möglich

Vorname / Name _____

Strasse _____

PLZ / Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Ort / Datum / Unterschrift _____

¹ Bei Abmeldungen bis 4 Wochen vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 50 erhoben. Bei Rücktritt bis 2 Wochen vor Kursbeginn, ist die Hälfte des Kursbetrages, danach der ganze Betrag zu bezahlen, es sei denn, die Teilnehmerin, bzw. der Teilnehmer findet eine Ersatzperson.

² Es gelten die jeweils aktuellen Pandemie-Vorgaben der Behörden. Bei nicht Durchführbarkeit infolge behördlicher Einschränkungen wird, ohne Garantie, nach möglichen Ersatzdaten gesucht.