

Meditationszyklus 2020

Das Leben zulassen



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

Das Leben zulassen

Das LEBEN zulassen bedeutet...

- ... im Hier und JETZT sein.
- ... anerkennen, was ist.
- ... ändern, was wir ändern wollen und können.
- ... Freude und Liebe leben.
- ... Herausforderungen annehmen.
- ... Gelegenheiten nutzen.
- ... sich selber und anderen begegnen.
- ... unsere Sinne nutzen.
- ... Gefühle zeigen.

Der Zeitgeist verändert sich. Nichts bleibt wie es war. Jeder Moment ist neu. Im Leben geht es nicht ums Ankommen, sondern ums Erfahren und Erleben was jetzt gerade ist. Dies ermöglicht ein fortwährendes Weiterschreiten. Jeder Tag ist eine Einladung und Gelegenheit, das grosse Leben in uns und durch uns wirken zu lassen.

An diesen 9 Abenden erfahren wir, wie wir das Leben in all seinen bunten, manchmal auch grau-schwarzen Erscheinungsformen immer mehr zulassen und bejahen können. Dafür meditieren wir, setzen uns mit Themen zur Bewusstseinsweiterung auseinander und stärken uns über Körperübungen und Bewegung.

Daten

Gruppe 1

Di, 21.01.2020
Di, 03.03.2020
Di, 31.03.2020
Di, 05.05.2020
Di, 09.06.2020
Di, 18.08.2020
Di, 15.09.2020
Di, 20.10.2020
Di, 24.11.2020

Gruppe2

Di, 28.01.2020
Di, 10.03.2020
Di, 07.04.2020
Di, 12.05.2020
Di, 16.06.2020
Di, 25.08.2020
Di, 22.09.2020
Di, 27.10.2020
Di, 01.12.2020

Zeit

19:30 – 21:30 Uhr

Ort

Kultur & Bewegungsraum, Obfalken 2, 6030 Ebikon

Seminarkosten

Kosten pro Jahr Fr. 380¹



Anmeldung Meditationszyklus

Gruppe 1 | Gruppe 2

Vorname / Name _____

Strasse _____

PLZ / Ort _____

Telefon _____

Email _____

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.