



Meditation und Intuition

In einer fortlaufenden kleinen Gruppe von max. 8 Teilnehmenden, Teilnahme mindestens 4 Abende.

*** Achtsamkeit und Bewusstsein sind eine Form von vertieftem Wissen ***

Jon Kabat-Zinn



Wann: Jeweils am **Donnerstagabend alle 14 Tage**, genaue Daten am Schluss dieses Flyers

Zeit: Von 19.30 bis ca. 21.00 Uhr

Ort: Praxis Ursina Eggmann, Stadthausstrasse 89, 8400 Winterthur

Preis: «Abo» für 4 Abende: Fr. 240.00 + MwSt.

Zur Ruhe kommen * Sich spüren * Inneres Wissen und Intuition stärken

Meditation geht in die Stille. Ich möchte dich begleiten, zur Ruhe zu kommen und bewusst wahrzunehmen, was in der Stille auftauchen kann. Und zu erleben, was dann für dich weiter geschehen und bewusst werden darf.

Ablauf: Nach einer kurzen Begrüssungsrunde helfen uns 10 Minuten freie Bewegung zu Musik, im Körper anzukommen. Für die Meditation kannst du einen Stuhl oder ein Meditationskissen wählen. Wir werden die Prinzipien der Achtsamkeit praktizieren. Das heisst, wahrnehmen möglichst ohne zu urteilen. Gedankliche Wertung ist an Erwartungen geknüpft. Diese begrenzen, was geschehen kann. Wenn sein darf, was gerade ist, können Körper, Geist und Seele sich mehr entspannen. Es entsteht ein offener Raum zum Fühlen und Erfahren.

Während der ersten Meditation von ca. 20 Minuten begleite ich dich mit Anregungen, die deine Aufmerksamkeit leiten können. Dies kann dich unterstützen, zur Ruhe zu finden, zu dir selbst, zu mehr Verbundenheit. Vielleicht erlebst du eine vertiefte Präsenz, eine umfassendere Wahrnehmung, oder Zugang zu deinem inneren Wissen.

In einer kurzen Austauschrunde sind dann alle eingeladen, zu teilen, was sie erlebt haben. Deine Erfahrung in wenige, unmittelbare Worte zu fassen, kann dir helfen, deinen Prozess zu erden und zu vertiefen. Und der gegenseitige Austausch bereichert alle. Meditation in der Gruppe kreiert ein Energiefeld, das tiefere und reichere Erfahrungen ermöglicht.

Dadurch getragen lädt dich dann eine zweite Meditationsrunde von ca. 20 Minuten dazu ein, einfach in Stille zu sein. Wahrnehmen, was sich bei dir noch zeigen und vertiefen möchte. Eine kleine Abschlussrunde hilft dir noch, bewusst zu werden, was du erfahren hast und was für dich wichtig war. Dies kannst du in den Alltag mitnehmen und für dich selbst vertiefen.

Voraussetzungen: Es braucht keine speziellen Vorerfahrungen in Meditation. Du solltest Interesse mitbringen für Sein in der Stille. Und bereit sein, dich auf Körperwahrnehmung und Achtsamkeit einzulassen. Und du bist an einem Austausch in der Gruppe interessiert. Es wird der Grundsatz gelten: Was in der Gruppe geteilt wird, bleibt vertraulich in der Gruppe.

Organisationsprinzip: Die Meditationsabende sind fortlaufend am Donnerstagabend alle 14 Tage geplant. Um eine gewisse Konstanz zu gewährleisten, kann ein Abend nicht einzeln gebucht werden, sondern ich biete nur Abos für jeweils 4 Abende an. Jedoch kann jede Person wählen, an welchen Abenden sie ihr Abo einlöst, indem sie sich für die spezifischen Daten von 4 Abenden anmeldet. Ab 3 Teilnehmenden findet der Abend statt. Mit 8 Teilnehmenden ist der Abend ausgebucht. Nach Teilnahme an 4 Abenden kann ein neues Abo gebucht werden.

Daten August 2025 bis Januar 2026

28. August 2025

11. und 25. September 2025

23. Oktober 2025

06. und 20. November 2025

04. und 18. Dezember 2025

15. und 29. Januar 2026

Anmeldung Hiermit melde ich mich verbindlich an für ein 4er Abo Meditation und Intuition

Name und Vorname:

Vollständige Adresse:

Telefonnummer:

E-Mail:

Ich wähle folgende 4 Daten:

Bedingungen: Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Jede Person trägt die Verantwortung für den ausgelösten inneren Prozess selbst. Über allfällig vorhandene Krankheiten oder Probleme, die eine Schwierigkeit darstellen könnten, muss die Kursleiterin vorgängig informiert werden. Der Kursbetrag für ein Abo von 4 Abenden ist vor dem ersten Abend vollständig zu überweisen. Eine entsprechende Rechnung wird nach der Anmeldung zugestellt. Die Anmeldung für einen Abend ist verbindlich. Eine Abmeldung ist bis am Vortag um 12 Uhr möglich. Eine regelmässige Teilnahme ist aber für die Konstanz der Gruppe erwünscht. Bei einer Abmeldung später als zum angegebenen Zeitpunkt, wird der Abend trotzdem vom Abo abgebucht.

Datum und Unterschrift:

Ursina Eggmann, Stadthausstrasse 89, 8400 Winterthur, Telefon: 052 202 55 79
mail@atelier-lebensenergie.ch