Körperwahrnehmung, Achtsamkeit, Meditation

In einer fortlaufenden kleinen Gruppe von max. 8 Teilnehmenden, Teilnahme mindestes 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. 200.00 + MwSt. / Einstieg jederzeit möglich!

Zur Ruhe kommen - Sich spüren - Achtsamkeit und Intuition stärken

Diese Abende sollen dich begleiten, dich besser zu erden und im Körper zu spüren. Sie begleiten dich zu dir selbst und in die Stille. Damit wirst du achtsamer gegenüber deinen Empfindungen. Und bewusster über deine Intuition und dein inneres Wissen. Lass dich überraschen, was du in der Stille spüren und erkennen kannst. Über dich selbst, deine Energie, deine seelische Kraft und deine Verbundenheit mit dem «Grossen Ganzen».

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, wie es dir wohler ist. Wir werden die Prinzipien der Achtsamkeit praktizieren. Das heisst, wahrnehmen aber möglichst nicht werten. Gedankliche Wertung ist an Erwartungen geknüpft. Diese begrenzen, was geschehen kann. Wenn sein darf, was gerade ist, können Körper, Geist und Seele loslassen. Es entsteht ein offener Raum zum Fühlen und Erfahren.
Während einer ersten geführten Meditation von ca. 20 Minuten begleite ich dich, deine Aufmerksamkeit auf Erdung, Körperwahrnehmung sowie auf Empfindungen und Emotionen zu lenken. Du wirst unterstützt, deinem Inneren zu begegnen und damit umzugehen. Ich gebe Anregungen für seelische Bilder und Imaginationen. Vielleicht erlebst du eine vertiefte Präsenz und Zugang zu deinem inneren Wissen.
In einer kurzen Austauschrunde sind anschliessend alle eingeladen, zu teilen, was sie erlebt haben. Die Erfahrung in wenige, unmittelbare Worte zu fassen, kann dir helfen, deinen Prozess zu erden und zu vertiefen. Und der Austausch in der Gruppe bereichert alle.

In einer zweiten Meditation von ca. 15 Minuten kannst du üben, einfach in Stille zu sein. Dich darauf einzulassen, was sich noch zeigen und vertiefen möchte.
Ein kurzer abschliessender Austausch in der Gruppe beendet den Abend.

Voraussetzungen: Es braucht keine speziellen Vorerfahrungen in Meditation. Du solltest bereit sein, dich auf Körperwahrnehmung, Achtsamkeit und Stille einzulassen. Und auch auf einen kurzen Austausch in der Gruppe. Was in der Gruppe geteilt wird, bleibt vertraulich.

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 Mai bis Dezember 2026 (mit Pause von Mitte Juli bis Anfang September)
22. Oktober
05. und 19. November 2026
03. und 17. Dezember 2026
14. und 28. Januar 2027
11. und 25. Februar 2027
11. und 25. März 2027

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