



# 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, die genaue Uhrzeit kann ev. der Gruppe angepasst werden.

**Ort:** Praxis Ursina Eggmann, Stadthausstrasse 89, 8400 Winterthur

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

Meditation geht in die Stille und Leere. Ich möchte die Gruppe noch einen Schritt weiter begleiten. Zum bewussten Wahrnehmen von dem, was erst in der Stille auftaucht. Und was sich dann formt zu Einsichten, innerem Wissen und Intuition. In einem achtsamen und respektvollen Austausch darf dies in die Gruppe einfließen. Dadurch kann jede Person sich selbst vertieft erfahren, sowie auch Inspiration und Stärkung durch die Gruppe bekommen.

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. Vertiefte Präsenz und vertieftes Wissen können geschehen und ins Bewusstsein kommen.

Nach einer kurzen Begrüssungsrunde sitzen wir 10 bis 15 Minuten in Stille. Zum Ankommen. Du kannst frei wählen, ob du auf einem Stuhl oder auf einem Meditationskissen sitzen möchtest. Dabei spüren wir, wie wir gerade da sind. Mit welchen Empfindungen, mit welchen Gedanken, mit welchen Stimmungen. Wer möchte, kann dies kurz teilen. Wir versuchen, möglichst unmittelbar die jetzige Erfahrung in wenige Worte zu fassen. Anschliessend werde ich jeden Abend ein kurzes Thema, eine Fragestellung oder einen Gedankenanstoss einbringen. Ich werde die Gruppe anleiten, die Inspiration mit allen Sinnen aufzunehmen und durch Assoziieren und Wahrnehmen tiefer zu gehen. Wir werden die Achtsamkeit darauf ausrichten, was in uns drin, in der Energie der Gruppe, wie auch in der Atmosphäre im Raum geschieht. Wir achten auf Körperempfindungen, Gedanken, innere Bilder, emotionale Stimmungen, intuitive Impulse. Ich werde dies behutsam begleiten und die Energie halten. Wir gehen in einen meditativen, gedanklichen Austausch miteinander und weben bewusst ein dichteres Feld von Energie und Präsenz. Darin werden wir zum zweiten Mal in Stille sitzen, diesmal 15-30 Minuten, je nach Befindlichkeit. Wir wollen uns von der Atmosphäre der Energie, die wir aufgebaut haben, tragen und in die Tiefe führen lassen.

Dabei ist eine Erfahrung von erweitertem Bewusstsein, innerem Wissen, Intuition und spiritueller Präsenz möglich. Mit einer kurzen Austauschrunde werden wir den Abend beschliessen.

**Voraussetzungen:** Es braucht keine speziellen Vorerfahrungen in Meditation. Du solltest aber Interesse und Neugierde mitbringen für Sitzen 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 Oktober Dezember 2024 bis Mai 2025**

13. und 27. Februar 2025

13. und 27. März 2025

10. und 24. April 2025

08. und 23. Mai

**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 mit Fälligkeitsdatum wird nach der Anmeldung zugestellt. Jeder Meditationsabend wird ab 3 angemeldeten Teilnehmenden durchgeführt. Die Anmeldung für einen Abend ist verbindlich. Eine Abmeldung ist bis am Vortag um 12 Uhr möglich. Es wird aber darum gebeten, die Termine möglichst einzuhalten, um der Gruppe eine Konstanz zu bieten. 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**