



# Meditation und Intuition

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. 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 frei einen Stuhl oder ein Meditationskissen wählen, was für dich besser ist. 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, zu erweiterter Wahrnehmung. Vielleicht erlebst du eine vertiefte Präsenz und 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 Austausch in der Gruppe bereichert alle. Meditation in der Gruppe kreiert ein Energiefeld, das tiefere und reichere Erfahrungen ermöglicht.

Dadurch getragen lädt dich eine zweite Meditationsrunde von ca. 20 Minuten dazu ein, einfach in Stille zu sein. Und wahrzunehmen, was sich bei dir noch zeigen und vertiefen möchte.

In einer kleinen Abschlussrunde machst du dir bewusst, was du erfahren hast und was für dich wichtig war. Dies kannst du 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 Januar bis April 2026**

15. und 29. Januar 2026  
12. und 26. Februar 2026  
12. und 26. März 2026  
09. und 23. April 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**