

Meditationskurs in unserer Praxis

Kursdatum: 20.1., 3.+24.2., 10.3.+24.3., 14.4.+28.4., 12.5.+26.5., 9.6.+23.6.26

Uhrzeit: 18.30 bis 19.30 Uhr

Kosten: pro Stunde 25 Franken

Wo: Im Kursraum unserer TCM Praxis

Kursleitung: Gisela Bucher

Anmeldung: E-Mail: tcmpraxis.gb@gmail.com
oder Tel.: 041 448 22 27

Teilnehmer: max. 8



Gisela Bucher ist Heilpraktikerin
für TCM, Meditationslehrerin,
Inhaberin der Praxis und
Buchautorin

Meditation für mehr inneren Frieden



**Jeden 2. Dienstag um
18.30 bis 19.30 Uhr in unserer Praxis**

Praxis für TCM und
Naturheilkunde
Seetalstrasse 2,
6274 Eschenbach



Meditieren für den inneren Frieden

Meditieren Sie regelmässig für ein besseres Lebensgefühl. Sie können bei jedem Kurs jederzeit neu dazukommen, sofern er nicht ausgebucht ist! Melden Sie sich per Mail an oder rufen Sie uns in der Praxis an, wenn Sie kommen möchten.

- Wir beginnen mit einer kleinen Aufwärm-Übung und finden so schneller in die Entspannung.
- Wichtig ist, dass wir mehr ins Fühlen und Spüren kommen. Daher leite ich Meditationen an, die Sie mit Ihrem Körper verbinden, um den inneren Raum zu spüren und zur Ruhe zu kommen.
- Wir praktizieren Dankbarkeit und Freundlichkeit und lassen diese in unseren Körper fliessen, um unsere Energie zu erhöhen.
- Wir verbinden uns mit Mutter Erde und dem Universum, um die Energie fliessen zu lassen.
- Wir lassen uns von der Stille berühren, um wieder neue Kraft zu schöpfen.

Was dieser Kurs nicht ist:

Dieser Kurs ist kein Ersatz für eine Psychotherapie und/oder für eine medizinische Behandlung. Bei schweren physischen und/oder psychischen Beschwerden wenden Sie sich bitte zunächst an Ihren Hausarzt.



Stille.
Dankbarkeit.
Körperspüren.

- Diese Meditationen können alle machen, in jedem Alter!
- Sie können Beschwerden haben, einfach auf der Suche nach Ruhe sein oder andere Beweggründe haben, lassen Sie sich von dem, was geschieht, berühren!
- Meditation wirkt nachweislich schmerzlindernd und führt zu mehr Gelassenheit, indem die Zonen im Gehirn aktiviert werden, die für Ruhe, Zentriertheit und Entspannung zuständig sind.
- Es hat Stühle und Meditationskissen zur Verfügung.
- Bitte bringen Sie ein Handtuch und warme Socken mit.

Mehr Informationen zum Kurs über folgenden QR-Code:

