

# Meditation & Autogesnes Training

“Auch die kleinste Freude die wir einander schenken  
ist wie eine brennende Kerze”



Irgendwo in irgendeiner Tätigkeit oder in irgendeinem Zustand, liegt eine gewisse Fülle, ein gewisser Reichtum. An diesem Ort ist das Leben voller, reicher, tiefer, lohnender, bewundernswerter und in höherem Masse das, was es sein sollte. Vielleicht handelt es sich um einen Ort der Belebung, denn oft fühlt man sich dabei tief bewegt, beseelt, zufrieden.

In der kraftvollen, alten Gartenbaumschule werden wir in den Sommermonaten auftanken im Lichte der Natur. Im Kursraum, an den weiteren Jahreszeiten, schwingt die Phantasie in Kreativität im einfach sich sein, sich selbst sein.

Zusammen üben wir die Kunst der AT-Meditation, wir begeben uns auf Reisen und finden dabei die Ruhe in Gelassenheit der Inspiration. Im glücklichen, kraftvollen Aspekt finden wir Ausdruck im Tanz ... Wir stimmen unseren ganz persönlichen Gesang an, aus dem Herzen unserer Seele und lassen uns tragen von der schwingenden Resonanz im Chor.

DATEN 2019: Mittwoch 07. Aug., 04. Sept., 09. Okt.,  
13. Nov., 18. Dez.

ZEIT: 19.00 – 20.30 Uhr

ORT: 3322 Urtenen-Schönbühl, Eigerpark 4

PREIS: FR. 150.- inkl. Unterlagen (Kassenleistung)  
Schnuppern ist jederzeit möglich (FR.30.-)

 *GesundheitsCoaching*  
ROSMARIE FRISCHHERZ  
3322 Urtenen-Schönbühl | Eigerweg 4  
Tel. +41(0)79 680 32 83  
[www.gesundheitscoaching-frischherz.ch](http://www.gesundheitscoaching-frischherz.ch)