

# Meditation & Autogenes Training

“Dein Herz kennt den Weg. Lauf in diese Richtung” RUMI



**DATEN 2020:** Mittwoch 15. Jan., 12. Febr., 11. März, 8. April,  
13 Mai, 10. Juni, 8. Juli

**ZEIT:** 19.00 – 20.30 Uhr  
**ORT:** 3322 Urtenen-Schönbühl, Eigerpark 4

**PREIS:** FR. 210.- inkl. Unterlagen (Kassenleistung)  
Schnuppern ist jederzeit möglich (FR.30.-)

Musik kennt keine Grenzen. Musik inspiriert zu Respekt, hilft uns über den eigenen Schatten zu springen und Grenzen zu sprengen.  
Musik kann uns nachhause führen. Im Dialog auf Herzebene führt und trägt sie uns zu jenem Ort tief in uns, wo wir weder an Namen noch an Unterschiede denken.

In den Sommermonaten werden wir in der alten Gartenbaumschule, unter den Bäumen, die **AT-Meditation** erfahren.  
“Auf sich hören, behutsam heilen“, inmitten der kraftvollen Natur.

Im phantasievollen Tanz können Emotionen ihren Ausdruck in Leichtigkeit, und freudiger Gelassenheit erfahrbar gemacht werden.

Lieder, Melodien, weben sich zusammen...  
In eigener Intensität hinhören, den Melodien, Worten/ Lauten, lauschen. Erst für sich, bis die Seelenklänge die inneren Mauern sprengen. Dann im Chor etwas lauter, bis der Raum um uns erfüllt ist, sich die Fenster öffnen, und der Gesang in die Weite klingt.

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