

# Meditation & Autogenes Training



## In Fluss kommen durch neue erfüllte Selbstregulation

Für die einen gehören Selbstregulations-Methoden zu ihrem Alltag. Sich selbst regulieren können macht frei.

Im Still werden und mit deinem Atem gehen, kannst du dich fragen, «was würde die Liebe tun»?

Achtsamkeit im Beobachten deiner Gedanken, denn die erzeugen Emotionen, Energien in Bewegung zu dir selbst, in deinem Umfeld, und global. In diesem Kreislauf begegnest du dir, lässt deine Energie hochschwingen über die Liebe und Freude.

Mit deinem Lächeln aus dem Herzen heraus entsteht Entspannung, Gelassenheit, segensreiche Heilung.

Du stärkst deine Resilienz, und entdeckst unwandelbare Ressourcen.

Schwingungsveränderungen im Ton, in der Sprache, der Bewegung regulierst du über dein Herz und gelangst dabei vom ICH zum DU ins WIR.

Liebe ist Heilkraft, Freude und Transformation dieser Erde.

**DATEN 2024:** Mittwoch 17. Jan. / 21. Feb. / 20. März / 24. April  
22. Mai / 19. Juni / 10. Juli

**ZEIT:** 19.00 – 20.30 Uhr

**PREIS:** FR. 210.- inkl. Unterlagen (Kassenleistung)  
➤ einsteigen ist jederzeit möglich

**ORT:** Kursraum, online, Gartenbaumschule Oeschberg,  
Natur, Bauernhof Bühne



**GesundheitsCoaching** EMR / VPT / EGK

Rosmarie Frischherz

3415 Hasle-Rüegsau

Tel. +41(0)79 680 32 83

[www.gesundheitscoaching-frischherz.ch](http://www.gesundheitscoaching-frischherz.ch)