

Meditations-Tagesseminar 25. Februar 2024

Liebe - Stille - heil werden

In diesem Seminar lassen wir uns von der Kraft der Liebe ganz erfüllen. Ihr schenken wir unsere ganz Aufmerksamkeit.

Die Liebe ist unsere wahre Natur. In tiefer Stille erkennen wir, was für uns wirklich wichtig ist. Stille, Frieden und Freude erfüllt unsere Herzen.

Meditationen, Atemübungen und Entspannung am Boden, spezielle Körper- und Heilübungen, singen und bewegen mit Musik begleiten uns durch das Seminar. Liebe und Vertrauen führen uns zurück in den Alltag.

Ort: Olten Amthausquai 31

Zeit : 10 - 16.30 Uhr

Anmeldung an : Elvira Odermatt Tel. 062 298 35 39 info@chakrameditation.ch

OLTEN Sonntags-Meditationen 10.00 - 13.00 Uhr

28. Jan. / 25. Febr. / 21. April / 23. Juni 2024

25. Februar Tagesseminar 10.00 - 16.30 Uhr

Ein Chakra-Tagesseminar und Vertiefungsseminar für 2024 sind in Planung

AUSBILDUNG ZUM MEDITATIONSLEITER IN OLTEN

Teil 1: Grundkurs 2022

Daten in Planung : bitte telefonisch erkundigen unter 062 298 35 39

Teil 2: Vertiefungskurs (Daten in Vorbereitung)

Es ist auch möglich nur den Grundkurs, Teil 1 zu besuchen.

Diese Ausbildung unterstützt dich das tiefe Vertrauen in dein wahres Selbst zu stärken und dein Licht in die Welt zu tragen.

Wem dient diese Ausbildung?

Menschen die den Wunsch verspüren, ihre guten Meditationserfahrungen weiter zu geben:

ihrem Umfeld, an Erwachsene und Kinder, am Arbeitsplatz, Menschen in leitender Position,

in sozialen Tätigkeiten. Siehe unter "Meditationskurse

Themen im Grundkurs :

Brauche ich spezielle Fähigkeiten?

Warum meditieren, Rückzug - Besinnung - Stille

Der Aufbau einer Meditation

Die Quelle in deinem Herzen, tiefe Meditationen

Lerne die Sprache deines Herzens ausdrücken durch Worte, Gebete

Ueben und Leiten von Meditationen im Ausbildungskreis

Wahrnehmen und Einfühlen in eine Gruppe, in jede Person

**Mehr Details, Fragen und Anmeldung an : Elvira Odermatt 062 298 35 39,
info@chakrameditation.ch**

Anmeldung schriftlich

Tageskurs : Tibetisches Atem-Yoga

Seminar für Gesundheit und geistiges Wohlbefinden:

Wir befassen uns mit verschiedenen Atem-Uebungen: zur Stärkung und Heilung unserer Organe, zur Entgiftung des Körpers, zur Vitalisierung der Zellen, zur Beruhigung der vielen Gedanken. Entspannung und Meditation unterstützen uns dabei

Zeit: 11.00 - 16.30 Uhr

Preis: Fr. 120

Ort: Olten oder Lostorf, je nach Teilnehmerzahl

Weitere Kurse auf Anfrage für Private und Gruppen:

- Die heilsame Kraft bewusster Atmung - Tibetisches ATEM - YOGA
- Eutonie Entspannungslehre
- Elemente- und Chakralehre

Tageskurse: Sonntags-Malen in Lostorf 10.00 - 17.00 Uhr siehe Malen

Malen mit Pastellkreide "Grenzenlose Möglichkeiten"

Anmeldung bei Elvira Odermatt Tel. 062 298 35 39 info@chakrameditation.ch

