

**Die Quelle der Kraft liegt verborgen in jedem Menschen**  **Der Weg des Zerlegens des Alltags ist ein**

**125\_240.jpg, Sonnenuntergang}**

Inhalt:

Der Weg zur Meditation führt über die bewusste Atmung. Tiefe Atmungs- und E

**□ MEDITATIONS-KURSE UND CHAKRA-MEDITATIONS-KURSE:**

**OLTEN □ Amthausquai 31**

**Meditation auch für Anfänger ab Montag 16. August 2021**

**In dieser hektischen Zeit, brauchen wir einen stillen Ort des Rückzugs und der tiefen Besinnung □**

**Kurs 1 / □ □ Zeit : 18.30-19.20 Uhr □ □ 7 Lektionen**

**Chakra-Meditation ab (für August 2021)**

**Kurs 2 / Zeit : 19.45 - 21.15 Uhr 7 Lektionen**

**Tiefe Meditationen auf die Quelle der Liebe in uns. Erwecken der Lebenskraft □ in unseren Energi**

**Ziel des Kurses** : Den Alltag mit mehr Freude, Kraft und Gelassenheit zu leben.

Erkennen seiner Einheit von Körper, Seele und Geist.

**AARAU, Rain 20 bei Farfalla □**

**Neuer Kurs ab Mittwoch 25. August 2021 □**

**DIE 7 CHAKRAS - CHAKRA-MEDITATION □**

**Laufend neue Kurse 2021 14-tägig, Mittwochabend**

**Zeit : 19.30 Uhr -21.0o Uhr, 7 Lektionen**

**Inhalt: Die Bedeutung und Botschaften der Chakren □ kennen lernen. Achtsames Atmen in die Energiezentren. Durch das Spüren der Energie, erkennen wir ihren Einfluss auf unser Denken, Fühlen und Handeln.**

**Meditation und bewusst "Sein" □ im Herzchakra. Entspannung - Farbvisualisierung □ am Boden. □**

**AUSBILDUNG ZUM MEDITATIONSLEITER IN OLTEN**

**Teil 1, Grundkurs : Provisorische Daten : Sonntag 18. April / Sa 15.Mai/So 16. Mai □ / □ Sa 19. Juni / So 20. Juni 2021**

**Gemäss den Vorschriften des BAG, könnten die geplanten Daten verschoben werden, bitte telefonisch □ erkundigen: 062 298 35 39**

**Es ist möglich, auch nur 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 schon längere Zeit aus der täglichen Meditation Kraft und Vertrauen schöpfen, noch**

**ein tieferes "Eins-Sein" □ mit Gott, der Quelle allen Lebens zu erlangen.**

**Menschen die den Wunsch verspüren, ihre guten Meditations-Erfahrungen weiter zu geben:**

**ihrem Umfeld, an Kinder, Erwachsene, am Arbeitsplatz,  
Menschen in leitender Position, in sozialen Tätigkeiten etc.**

**Die Ausbildung besteht aus Teil 1, Grundkurs und Teil 2, Vertiefungskurs**

**Es ist möglich, auch nur Teil 1 zu besuchen.**

**Themen im Grundkurs:**

**Brauche ich spezielle Fähigkeiten?**

**Warum meditieren?**

**Der Aufbau einer Meditation**

**Die Quelle in deinem Herzen, tiefe Meditationen**

**Lerne die Sprache deines Herzens auszudrücken**

**Ueben und Leiten von Meditationen im Ausbildungskreis**

**Wahrnehmen und Einfühlen in eine Person, eine Gruppe**

**Anmeldung schriftlich an [info@chakrameditation.ch](mailto:info@chakrameditation.ch)**

**Elvira Odermatt, Büechlenstr. 6, 4654 Lostorf**

**Meditations-Tagesseminar Sonntag 16. Mai 2021**

**Liebe - Stille - Heilen**

**In diesem Meditationsseminar lassen wir uns von der Kraft der Liebe ganz erfüllen. Ihr schenken wir unsere ganze Aufmerksamkeit. Die Liebe ist unsere wahre Natur. In tiefer Stille offenbart sich unser wahres Selbst und Heilung geschieht.**

**Tiefe Atemübungen, spezielle Körper- und Heilübungen begleiten uns durch das Seminar. Unsere Energiezentren, "die Chakren" öffnen sich und unsere Muskeln, Organe und Nerven befreien sich von Blockaden. Heilsame Kräfte, Licht und Liebe durchströmen unser ganzes System.**

**Ort: Olten, Amthausquai 31**

**Zeit: 10.00 - 16.00 Uhr**

**Anmeldung an : Elvira Odermatt Tel. 062 298 35 39 / [info@chakrameditation.ch](mailto:info@chakrameditation.ch)  
Anmeldung bis Samstag 1. Mai 2021**

□ □

**Tagesseminar : Tibetisches Atem-Yoga Datum und Zeit in Planung  
siehe unter Rubrik weitere Kurse und Tagesseminare**

[www.dein-herztanz.ch](http://www.dein-herztanz.ch)

Anmeldung an Elvira Odermatt, Büechlenstr. 6, 4654 Lostorf Tel. 062 298 35 39

[info@chakrameditation.ch](mailto:info@chakrameditation.ch)/[www.chakrameditation.ch](http://www.chakrameditation.ch)

Informationen, detaillierte Unterlagen und Anmeldung an Elvira Odermatt,  
Büechlenstr. 6, 4654 Lostorf, Tel. 062 298 35 39