

## **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**

**Meditations-Seminare jeweils Sonntags in Planung**

**Liebe - Stille - Heilen**

**In diesem Meditationssseminar 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, wohltuende Körper- und Heilübungen begleiten uns durch das Seminar. Unsere Energiezentren, "die Chakren" öffnen sich, 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 - 16.30 Uhr**

**Anmeldung an Elvira Odermatt,**

**Tel. 062 298 35 39 / info@chakrameditation.ch**

**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](mailto:info@chakrameditation.ch)