

## **AUSBILDUNG ZUM MEDITATIONSLEITER IN OLTEN**

**Teil 1: Grundkurs**

**Sonntag 8. März- 7. Juni- 28. Juni - 9. August 2020**

**Teil 2: Vertiefungskurs**

**Sonntag 20. Sept. / 25. Okt. / 22. Nov. 2020 - 17. Januar 2021**

**Es ist möglich, 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 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"**

**Mehr Details und Fragen an Elvira Odermatt 062 298 35 39, [info@chakrameditation.ch](mailto:info@chakrameditation.ch)**

**Anmeldung schriftlich bis 23. Februar 2020**

**Meditations-Seminar (in Planung für 2020)**

**Stille - Kraft schöpfen aus deinem Herzenstempel**

**Unser wahres Selbst offenbart sich uns in der Stille, im "Da sein", im Loslassen und Geschehen lassen.**

**In der Stille erhebt sich unsere Energie vom menschlichen Denken, den Sorgen und Aengsten, in das höhere Bewusstsein der Liebe, Freude und Fülle. Die Stille lässt uns erkennen, was der Verstand nicht sehen kann. Vergangenes darf abfallen und du kannst frei werden für dein unermessliches Potential der Liebe und Freude, der Fülle und Kreativität.**

**Du wirst an diesem Tag durch verschiedene Meditationen in die Tiefe zu dir selbst geführt. Das Herz ist die wahre Quelle der menschlichen Kraft. Atemübungen und Entspannung unterstützen dich dabei. Du findest inneren Frieden und ein besseres Verständnis für dein Leben.**

**Zeit: 10 - 16.00 Uhr**

**Preis: Fr. 100**

**Ort : Olten, Amthausquai 31, nahe Hauptbahnhof**

Anmeldung: **Elvira Odermatt, Büechlenstr. , 4654 Lostorf**  
Tel. 062 298 35 39 [info@chakrameditation.ch](mailto: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. 100

Ort: Olten oder Lostorf, je nach Teilnehmerzahl

Anmeldung: bis 15. September an Elvira Odermatt [info@chakrameditation.ch](mailto:info@chakrameditation.ch)

Weitere Kurse auf Anfrage für Private und Gruppen:

**- Die heilsame Kraft bewusster Atmung - Tibetisches ATEM - YOGA**

**- Eutonie Entspannungslehre** □ □ □

**- Elemente- und Chakralehre**

**- Rückengymnastik**

□ **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)

**Weitere Angebote:**