



MEDITATIONS-BAR

Schamanische-Trommel-Reise «in motion»

Stress, Anspannung und Hektik gehören zum sogenannten «modernen Leben». Dies kann jedoch zu einem Ungleichgewicht von Körper, Geist und Seele sowie zu Blockaden im Energiefluss führen. Schamanische Reisen bringen Deinen Geist in eine tiefe Entspannung und in den Zustand eines veränderten Bewusstseins. Sie können helfen, Blockaden zu lösen, die Abwehrkräfte zu stärken, neue Erkenntnisse zu erlangen und wieder mit sich in Einklang zu kommen.

Zur Einstimmung beginnen wir mit einer kurzen geführten Meditation. Die eigentliche Reisezeit dauert ca. 30 Minuten. Frei nach dem Motto «in motion» darfst Du Dich zum Trommelrhythmus bewegen. Im Anschluss bleibt Zeit, um das Erlebte für sich – und falls gewünscht in der Gruppe – zu reflektieren.

Daten im 2. Semester 2018

Freitag, 26. Oktober / Freitag, 23. November / Freitag, 21. Dezember

- Zeiten:** Die schamanische Trommelreise beginnt jeweils pünktlich um **19.30 Uhr**.
Eintreffen: ab 19.15 Uhr / Ende: ca. 20.45 Uhr
- Ort:** Ebenaustrasse 22, 6048 Horw, 4. Stock
- Anmeldung:** Eine Anmeldung ist zwingend. Die Teilnehmerzahl ist auf max. 10 Personen beschränkt. Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.
Anmeldungen auf **www.btbf.ch** unter «**Workshops – Klangtherapie**».
Nimm nach Möglichkeit Deine eigene Schamanentrommel oder Rassel mit.
Einige Trommeln und Rasseln hat es vor Ort, zur Verfügung.
- Kosten:** CHF 30.— (in Bar vor Ort zu bezahlen, inkl. Coffee- oder Tee-To-Go)

BORN TO BE FREE

Institut für Mental Coaching und Hypnosetherapie
info@btbf.ch / 041 342 07 06 / www.btbf.ch



Geführte Meditationen

Mittwoch, 29. August	Nachhaltige Gewichtsreduktion
Mittwoch, 03. Oktober	Blockaden lösen
Mittwoch, 31. Oktober	Innere Mitte finden
Mittwoch, 28. November	Lebensfreude & innere Freiheit
Mittwoch, 19. Dezember	Regeneration & Heilung

Jeweils um 19.30 Uhr

Klangmeditationen

Mittwoch, 12. September
Mittwoch, 17. Oktober
Mittwoch, 14. November
Mittwoch, 12. Dezember

Jeweils um 19.30 Uhr

Klang Traumland-Reisen für Kinder

Mittwoch, 29. August	Selbstvertrauen	Mittwoch, 31. Oktober	Ruhe & Konzentration
Mittwoch, 12. September	Einschlafen & Durchschlafen	Mittwoch, 14. November	Liebe & Selbstliebe
Mittwoch, 03. Oktober	Mit Leichtigkeit lernen	Mittwoch, 28. November	Dein Ruheraum
Mittwoch, 17. Oktober	Gesundheit	Mittwoch, 12. Dezember	Ich bin gut

Jeweils um 15.00 Uhr

BORN TO BE FREE

Institut für Mental Coaching und Hypnosetherapie
info@btbf.ch / 041 342 07 06 / www.btbf.ch

Schamanische-Trommel-Reise «in motion»

Freitag, 26. Oktober
Freitag, 23. November
Freitag, 21. Dezember
Jeweils um 19.30 Uhr



Didgeridoo-Workshop für Anfänger

Samstag, 27. Oktober
Samstag, 01. Dezember

Wochenend-Seminare

13./14. Oktober Intensivseminar: Mental Stark durch den Alltag

BORN TO BE FREE

Institut für Mental Coaching und Hypnosetherapie
info@btbf.ch / 041 342 07 06 / www.btbf.ch



BORN TO BE FREE

INSTITUT FÜR MENTAL COACHING UND HYPNOSE THERAPIE

HAUPTSITZ

Kantonsstrasse 34, 6048 Horw
Tel: 041 342 07 06
E-Mail: stefan.sidler@btbf.ch

KLANGTHERAPIE- & GRUPPENRAUM

Ebenaustrasse 22, 6048 Horw
E-Mail: stefan.sidler@btbf.ch

NIEDERLASSUNG RICHTERSWIL

Speerstrasse 134, 8805 Richterswil
Tel: 076 321 45 42
E-Mail: sascha.morf@btbf.ch

NIEDERLASSUNG ZÜRICH

Titlisstrasse 29, 8032 Zürich
Tel: 079 747 99 08
E-Mail: daniela.infanger@btbf.ch



BORN TO BE FREE

Institut für Mental Coaching und Hypnose therapie
info@btbf.ch / 041 342 07 06 / www.btbf.ch