



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 2019

Mittwoch, 11. September / Mittwoch, 16. Oktober  
Mittwoch, 11. 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)



### **Hypno-Meditation**

Freitag, 20. September      Erholsam schlafen

Mittwoch, 13. November      Dem Inneren Kind  
begegnen

Freitag, 06. Dezember      Selbstliebe

Jeweils um 19.30 Uhr

### **Klang-Meditation**

Freitag, 23. August

Freitag, 25. Oktober

Freitag, 22. November

Freitag, 20. Dezember

Jeweils um 19.30 Uhr

### **Schamanische Trommel-Reise «in motion»**

Mittwoch, 11. September

Mittwoch, 16. Oktober

Mittwoch, 11. Dezember

Jeweils um 19.30 Uhr

**BORN TO BE FREE**

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

## Didgeridoo-Workshop für Anfänger

Samstag, 7. September

Samstag, 9. November



## Wochenend-Workshop

21./22. September      Mental stark durch den Alltag

02./03. November      Selbsthypnose lernen

## Gedanken zur Meditation

Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit.  
Wenn die Achtsamkeit etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.

∞∞∞∞

Berühre die Leere in Deinem Leben, und dort werden Blumen blühen.

∞∞∞∞

Man kann nur eine leere Schüssel füllen.

∞∞∞∞

Achtsamkeit führt zu tiefer Einsicht und Erwachen.

∞∞∞∞

Wer seinen Weg geht, dem wachsen Flügel.

∞∞∞∞

Wirf Deine Gedanken wie Herbstblätter in einen Fluss,  
schau zu, wie sie hineinfliegen und davontreiben  
und dann: vergiss sie!

**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

Ebenaustrasse 22, 6048 Horw

Tel: 041 342 07 06

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

