



Die Hypno-Meditationen sind spezifischen Themen gewidmet, welche für die meisten Menschen ein inneres Bedürfnis darstellen. Mit ausgewählten Texten begleiten wir Dich in die Stille. Dein Atem verlangsamt sich, Dein Herzschlag beruhigt sich und Du wirst alles Überflüssige und Störende loslassen können. Dadurch kann sich Dein Unterbewusstsein voll und ganz auf das Thema einlassen und sich mit diesem verweben.

Daten im 2. Semester 2020	Thema
Mittwoch, 26. August	Heilsame Tiefenentspannung
Donnerstag, 24. September	Lebensfreude stärken
Mittwoch, 14. Oktober	Innere Reinigung
Donnerstag, 26. November	Heilung des inneren Kindes
Mittwoch, 16. Dezember	Annehmen, loslassen

Zeiten: Die geführte Meditation beginnt jeweils pünktlich um **19.30 Uhr**.
Eintreffen: ab 19.15 Uhr / Ende: ca. 20.30 Uhr

Ort: Ebenaustrasse 22, 6048 Horw, 4. Stock

Anmeldung: Eine Anmeldung ist zwingend. Durchführung bei min. -3- Teilnehmer/innen.
Anmeldungen auf www.btbf.ch unter «Workshops – Mental-Coaching».

Kosten: CHF 30.— (in Bar vor Ort zu bezahlen, inkl. Coffee- oder Tee-To-Go)

Wenn Du verhindert bist, ist dies mindestens 48 Stunden vorher mitzuteilen, ansonsten werden die Kosten in Rechnung gestellt.



Übersicht über unsere Angebote im 2. Semester 2020

Hypno-Meditation		Klang-Meditation	
Mittwoch, 26. August	Heilsame Tiefenentspannung	Freitag, 11. September	
		Freitag, 30. Oktober	
Donnerstag, 24. September	Lebensfreude stärken	Freitag, 06. November	
		Freitag, 04. Dezember	
Mittwoch, 14. Oktober	Innere Reinigung		
Donnerstag, 26. November	Heilung des inneren Kindes		
Mittwoch, 16. Dezember	Annehmen loslassen		
Jeweils um 19.30 Uhr		Jeweils um 19.30 Uhr	

Schamanische Trommel-Reise	
Mittwoch, 19. August	Donnerstag, 12. November
Donnerstag, 17. September	Mittwoch, 09. Dezember
Mittwoch, 07. Oktober	
Jeweils um 19.30 Uhr	

Didgeridoo-Workshop für Anfänger

Samstag, 19. September

Samstag, 31. Oktober

Samstag, 05. Dezember



Wochenend-Workshop

14./15. 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



BORN TO BE FREE

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