



Wir wurden zu einem Volk des Multitaskings. Wir essen während dem wir die Zeitung online lesen und gleichzeitig beantworten wir WhatsApp-Nachrichten. So oder ähnlich geht es vielen. Allerdings ist diese Entwicklung für unser Wohlbefinden gar nicht förderlich. Bei der Meditation der Sinne nehmen wir uns für das, was wir tun wieder richtig Zeit und erleben so die heilsame Qualität der Achtsamkeit.

Daten im 1. Semester 2021

Donnerstag, 18. Februar
Mittwoch, 14. April
Freitag, 25. Juni

Thema

Meditationswein
Chocolatier Max
Natur pur

Zeiten: Die Meditation der Sinne 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 40.— (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.

BORN TO BE FREE

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



Übersicht über unsere Angebote im 1. Semester 2021

Hypno-Meditation		Klang-Meditation
Mittwoch, 20. Januar	Gesundheit & Wohlbefinden für alle	Freitag, 08. Januar
Donnerstag, 25. Februar	Reinigung und Aktivierung der 7 Chakren	Freitag, 05. Februar
Mittwoch, 31. März	Vertrauen, Hoffnung und Zuversicht	Freitag, 05. März
Donnerstag, 29. April	Sanft einschlafen	Freitag, 09. April
Mittwoch, 26. Mai	Sich abgrenzen	Freitag, 14. Mai
Donnerstag, 17. Juni	Innere Stärke	Freitag, 04. Juni
Jeweils um 19.30 Uhr		Jeweils um 19.30 Uhr

Schamanische Trommel-Reise	
Donnerstag, 14. Januar	Mittwoch, 21. April
Mittwoch, 10. Februar	Donnerstag, 06. Mai
Donnerstag, 18. März	Mittwoch, 09. Juni
Jeweils um 19.30 Uhr	

Meditation der Sinne

Donnerstag, 18. Februar Meditationswein
Mittwoch, 14. April Chocolatier Max
Freitag, 25. Juni Natur pur

Der meditative Sonntags-Club

Sonntag, 07. Februar
Sonntag, 11. April
Sonntag, 06. Juni

Wochenend-Workshop

01./02. Mai Selbsthypnose lernen

Didgeridoo-Workshop für Anfänger

Samstag, 06. Februar
Samstag, 10. April
Samstag, 05. Juni



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.

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