



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 2021	Thema
Donnerstag, 26. August	Gesundheit und Wohlbefinden für alle
Mittwoch, 29. September	Ruhe im Kopf
Donnerstag, 28. Oktober	Reinigung und Aktivierung der 7 Chakren
Mittwoch, 24. November	Yoga Nidra nach BORN TO BE FREE
Donnerstag, 23. Dezember	Für Liebe hat es immer Platz

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

Ort: Ebenastrasse 22, 6048 Horw, 4. Stock

Anmeldung: Eine Anmeldung ist zwingend. Durchführung bei min. -4- Teilnehmer/innen.
Anmeldungen auf www.btbf.ch unter «Workshops – Hypnose».

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 2021

Hypno-Meditation		Klang-Meditation
Donnerstag, 26. August	Gesundheit & Wohlbefinden für alle	Freitag, 03. September
Mittwoch, 29. September	Ruhe im Kopf	Freitag, 01. Oktober
Donnerstag, 28. Oktober	Reinigung und Aktivierung der 7 Chakren	Freitag, 05. November
Mittwoch, 24. November	Yoga Nidra nach BORN TO BE FREE	Freitag, 03. Dezember
Donnerstag, 23. Dezember	Für Liebe hat es immer Platz	
Jeweils um 19.30 Uhr		Jeweils um 19.30 Uhr

Schamanische Trommel-Reise	
Mittwoch, 18. August	Donnerstag, 18. November
Donnerstag, 23. September	Mittwoch, 15. Dezember
Mittwoch, 20. Oktober	
Jeweils um 19.30 Uhr	

Didgeridoo-Workshop für Anfänger

Samstag, 18. September

Samstag, 30. Oktober

Samstag, 11. Dezember



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!

∞∞∞∞

Damit der Vogel Deiner Seele fliegen kann, braucht er
zwei Flügel: Der eine heisst Liebe, der andere Meditation.

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