



Alles ist Schwingung. Schwingung ist Energie. In der Klangmeditation lässt Du Dich durch die heilsame Wirkung der Klänge berühren und erlebst Dich selber in tiefer Entspannung und Ausgeglichenheit – ganz im Jetzt.

Du nimmst in Stille Deinen gewählten Platz in unserem Meditationsraum ein. Nach einer kurzen geführten Entspannung öffnest Du Dich in Achtsamkeit für Dein Inneres Universum. Verschiedene intuitiv gewählte Klänge führen Dich auf eine Reise in Dein Inneres. Eine tiefe Ruhe, Frieden, Klarheit und neue Erkenntnisse können Dich durchströmen.

## Daten im 2. Semester 2021

Freitag, 03. September / Freitag, 01. Oktober  
Freitag, 05. November / 03. Dezember

**Zeiten:** Die Klangmeditation 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. -4- Teilnehmer/innen.  
Anmeldungen auf [www.btbf.ch](http://www.btbf.ch) unter «Workshops – Klangtherapie».

**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

Donnerstag, 26. August	Gesundheit & 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

Jeweils um 19.30 Uhr

### Klang-Meditation

Freitag, 03. September
Freitag, 01. Oktober
Freitag, 05. November
Freitag, 03. Dezember

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

**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, 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