



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. Du möchtest während der Reise mittrommeln oder einfach «nur» reisen? Fühl Dich frei, so zu reisen, wie es für Dich stimmt. Im Anschluss bleibt Zeit, um das Erlebte für sich – und falls gewünscht in der Gruppe – zu reflektieren.

Daten im 2. Semester 2021

Mittwoch, 18. August / Donnerstag, 23. September / Mittwoch, 20. Oktober
Donnerstag, 18. November / Mittwoch, 15. Dezember

- Zeiten:** Die schamanische Trommelreise beginnt jeweils pünktlich um **19.30 Uhr**.
Eintreffen: ab 19.15 Uhr / Ende: ca. 20.45 Uhr
- Ort:** Ebonaustasse 22, 6048 Horw, 4. Stock
- Anmeldung:** Eine Anmeldung ist zwingend. Durchführung bei min. -4- Teilnehmer/innen.
Anmeldungen auf www.btbf.ch unter «Workshops – Klangtherapie».
- Kosten:** CHF 30.— (in Bar vor Ort zu bezahlen, inkl. Coffee- oder Tee-To-Go)



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

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