



Die Hypno-Meditationen sind spezifischen Themen gewidmet, welche für die meisten Menschen ein inneres Bedürfnis darstellen. Mit ausgewählten Texten begleite ich 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 2022	Thema
Mittwoch, 31. August	Ruhig, friedlich, leicht und frei
Donnerstag, 29. September	Dankbarkeit
Mittwoch, 26. Oktober	Frei geben, frei sein
Donnerstag, 24. November	Heitere Gelassenheit
Mittwoch, 21. Dezember	Friedvolles Herz

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. -4- Teilnehmer*innen.
Anmeldungen auf www.btbf.ch unter «Workshops – Hypnose».

Kosten: CHF 30.— (in Bar vor Ort zu bezahlen)

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



Übersicht über meine Angebote im 2. Semester 2022

Hypno-Meditation

Mittwoch, 31. August	ruhig, friedlich, leicht und frei...
Donnerstag, 29. September	Dankbarkeit
Mittwoch, 26. Oktober	frei geben, frei sein...
Donnerstag, 24. November	Heitere Gelassenheit
Mittwoch, 21. Dezember	Friedvolles Herz

Jeweils um 19.30 Uhr

Klang-Meditation

Freitag, 02. September
 Freitag, 14. Oktober
 Freitag, 04. November
 Freitag, 02. Dezember

Jeweils um 19.30 Uhr

Schamanische Trommel-Reise

Donnerstag, 25. August	Mittwoch, 16. November
Mittwoch, 14. September	Donnerstag, 15. Dezember
Donnerstag, 20. Oktober	

Jeweils um 19.30 Uhr

Didgeridoo-Workshop für Anfänger

Samstag, 24. September

Samstag, 22. Oktober

Samstag, 10. Dezember



Meditationstag

Sonntag, 20. November



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 hineinfallen 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