



**aarr Andreas Ruch Astrid Rauber time therapie**

[www.aarr.ch](http://www.aarr.ch) [andreas.ruch@aarr.ch](mailto:andreas.ruch@aarr.ch) [astrid.rauber@aarr.ch](mailto:astrid.rauber@aarr.ch)

## PROGRAMM 2021 / 1

**praxis aarr culmannstr.43 8006 zürich** (sous-sol / eingang nelkenstrasse)

wegen pandemie situationen sind änderungen möglich detailliertes programm / aktuelle daten siehe [www.aarr.ch](http://www.aarr.ch)

**jeden dienstagabend 19.30-21h praxis der modernen meditation Andreas Ruch**

ab 5.januar (in der regel ohne ZH schulferien) bis 13.juli keine anmeldung erforderlich **Fr.15.- in bar**

moderne meditation ist ein zentrales time therapie mittel, um stress zu vergessen, um zeit aufzulösen. tritt das "ich" in den hintergrund, entsteht stille. so entfaltet sich der raum der qualitäten und der zugang zur anderen dimension. die abende bilden eine fortlaufende thematische reihe. sie können auch einzeln besucht werden. es sind keine vorkenntnisse nötig. "neue" interessierte sind jederzeit willkommen.

**sa 6.februar + sa 19.juni samstag nachmittage moderne meditation Andreas Ruch**

jeweils 12-16h, mit kurzen stündlichen pausen, anmeldungen an [andreas.ruch](mailto:andreas.ruch) **je Fr.80.- in bar**

4 stunden moderne meditation führt zu tieferem erfahrung des zeitlosen raums der qualitäten / essenz. beobachten aus stille erweitert das bewusstsein und entfaltet die transformierende energie der anderen dimension.

**sa/so 27./28.feb time therapie bewusstsein: beobachten - handeln aus stille Andreas Ruch+Astrid Rauber**

**workshop** samstag 12-15h/16-18h sonntag 10-13h/14-16h **Fr. 200.-**

wir reagieren und handeln oft in automatisierten emotionalen mustern, gefangen in unserem ich-komplex, unserer geschichte. psychologische schwierigkeiten entstehen im "mind"/ich/ego: konflikthafte denken, fühlen, vergleichen oder wünschen fesseln uns in ängsten, gier, aggression, schwächen, frustration und jede spannung absorbiert energie und beeinträchtigt lebensfreude sowie liebesfähigkeit. time therapie zeigt, wie wir durch aufmerksames beobachten ruhe und klarheit gewinnen. entscheiden und handeln wir aus stille, verändern sich alle abläufe. wir werden um- und weitsichtig, empfänglich für die essenz der qualitäten, wirken liebevoll, kreativ. in offenen energiefeldern schaffen wir nicht dualität, sondern verständnis, respekt, mitgefühl, frieden, frische...ein sorgfältiges wahrnehmen dieser zusammenhänge entfaltet tieferes bewusstsein und gemeinsames beobachten verstärkt die entstehenden heilungsprozesse. wie in allen time therapie kursen, integrieren wir hierbei beispiele, themen und anliegen der teilnehmerInnen.

es sind keine vorkenntnisse nötig. die grundlegenden prozesse sind selbst-verständlich. daher stehen time therapie kurse allen offen: neu interessierten wie auch time therapie kennerInnen – "laien" wie expertInnen.

**osterfr/sa 2./3.april moderne meditation zu ostern Andreas Ruch**

freitag 12-16h + samstag 10-14h, mit kurzen pausen zu jeder stunde **Fr. 180.-**

innehalten lässt altes hinter sich. jede meditation ist eine pforte zu stille – zur ebene jenseits von ängsten, verhaftungen, zeit – und daraus kann neues entstehen. ruhe ist auch biologisch notwendig. nur durch pausen (freizeit, schlaf, ferien, stille, etc) regenerieren körper, gehirn und geist. aufmerksamkeit, beziehung, stille – das heisst meditation – wirken als basis von sensibilität/liebe. sie öffnen das herz und schaffen ein bio-elektro-chemisches klima, in dem das denken klar wird und wir uns aufgehoben fühlen. umfassendes bewusstsein macht wach und ganz. moderne meditation intensiviert diese dynamik durch das beobachten des raums zwischen/hinter formen und zeit. das erfahrung von tiefer ruhe, zeitlosigkeit und der atmosphäre der qualitäten heilt und befreit - erlebbar als liebe, mitgefühl, frieden, neue perspektiven... der oster-meditations-kurs umfasst 2x4 stunden meditation mit kurzen pausen, anleitungen und übungen.

auch "neue" interessierte sind willkommen. wir sitzen normalerweise auf stühlen oder liegen auf matten.

eine teilnahme nur am freitag (fr. 100.-) ist möglich (aus gruppenenergiegründen aber nicht nur am samstag!)

**sa/so 5./6.juni time therapie bewusstsein: spirit power Andreas Ruch+Astrid Rauber**

**workshop** samstag 12-15h/16-18h sonntag 10-13h/14-16h **Fr. 200.-**

das paradies existiert. wir sind mehr als körper/mind, mehr als das begrenzte, materialistische ich. als energetische wesen sind wir eingebunden in ein grösseres ganzes. wir atmen essenzielle energie, sind begabt mit universaler liebe und mitfühlender intelligenz. wenn das ich in den hintergrund tritt, werden wir sensibel, berührbar, intuitiv und inspiration wird möglich. im kontakt zu feineren schwingungen kreieren wir ein aufnahmefähiges feld für eine zusätzliche dynamik: spirit power – zeitlose energie und weisheit kann durch uns hindurch wirken. diese "höhere" dimension beseelt, befreit und transformiert uns und macht unser leben dauerhaft sinnvoll. dieser kurs will haltungen und techniken zu diesem erweiterten bewusstsein zeigen und üben. gemeinsames beobachten/beleuchten dieser prozesse schafft heilung und vertieftes verständnis. in allen time therapie kursen, integrieren wir hierfür beispiele und themen der teilnehmerInnen. es sind keine vorkenntnisse nötig. die grundlegenden prozesse sind selbst-verständlich.

für die kurse sind **schriftliche anmeldungen erforderlich** per mail an [aarr@aarr.ch](mailto:aarr@aarr.ch) oder per post an Andreas Ruch/Astrid Rauber, praxis aarr, Culmannstrasse 43, 8006 Zürich **anmeldetalon auf der rückseite**

nach eurer anmeldung senden wir eine bestätigung mit den einzahlungsinformationen.

anmeldungen sind verbindlich. bei kurzfristigen abmeldungen verrechnen wir eine bearbeitungsgebühr von Fr.30.-

## anmeldetalon für kurse aarr Andreas Ruch Astrid Rauber, praxis culmannstrasse 43, 8006 zürich

name:	vorname:
adresse:	plz ort:
telefon:	e mail:
datum:	unterschrift:

anmeldung für kurs:

.....

.....

.....

## DIE REGELMÄSSIGEN ANGEBOTE

programm und aktuelle daten siehe auch [www.aarr.ch](http://www.aarr.ch)

in der **praxis aarr culmannstr 43**, 8006 zürich, (sous-sol/eingang nelkenstrasse)

alle gruppen stehen neuen interessierten offen. infos, fragen, anmeldungen an [andreas.ruch@aarr.ch](mailto:andreas.ruch@aarr.ch)

### übungsgruppe out of body

Andreas Ruch

**montag 19-21h** ca. 1x/monat

Fr.40.-

vorgesehene daten 2021: **18.1./15.2./15.3./12.4./17.5./14.6./12.7.**

ca.5-15% der menschen machen spontan ausserkörperliche erfahrungen in irgendeiner form. das menschliche energiefeld, den feinstofflichen körper können wir auch bewusst und gezielt aktivieren. dies kreiert vitalität, gesundheit, erweitert die wahrnehmung und das bewusstsein und nützt generell. out of body techniken haben eine starke energetische wirkung auf körper, geist, werte und verhalten. out of body übungen intensivieren die qualitäten / essenz und den bezug zur anderen dimension.

in dieser gruppe lernen und üben wir verschiedene out of body anwendungen und integrieren sie ins alltagsleben.

### übungsgruppe aura healing techniken

Andreas Ruch

**montag 19-21h** ca. 1x/monat

Fr.40.-

vorgesehene daten 2021: **4.1./1.2./1.3./29.3./26.4./31.5./28.6.**

mit dem feinstofflichen körper tragen wir alle ein sehr wirksames instrument mit uns herum. die aura als ganzes oder teile davon kann man bewusst anregen für wachstum, heilung, klarheit, ganzheit - körperlich, mental, psychisch, spirituell. diese gruppe übt verschiedene praktische aura healing techniken und fördert die anwendung, das bewusstsein und die integration des erfahrenen im alltag.

sie steht allen offen: "leidenden", "normalen", geübten, "neuen", therapeutInnen, heilenden, interessierten, usw.

### herzenergie gruppe

Andreas Ruch

**dienstag 17.30-19h** ca. 14täglich

Fr.30.-

vorgesehene daten 2021: **12.1./26.1./9.2./23.2./9.3./23.3./6.4./20.4./11.5./25.5./8.6./29.6./13.7.**

die herz-gruppe ist eine offene gesprächsgruppe. die jeweiligen themen werden von den teilnehmerInnen mitbestimmt und gewählt. all unsere probleme gleichen sich in ihrem gefühlsmässigen kern und deshalb sieht man gemeinsam viel besser als allein. time therapie lehrt, dass die intelligente beobachtung der gefühlsprozesse konflikte unkompliziert löst und angewandte herzenergie die atmosphäre der qualitäten entfaltet - in der gruppe wie im alltäglichen leben. herzenergie ist die brücke zu veränderung und erweitertem bewusstsein.

### supervision mit time therapie perspektiven

Andreas Ruch & Astrid Rauber

**mittwoch 14-16h** ca. 1x/monat

Fr.60.-

vorgesehene daten 2021: **13.1./10.2./10.3./7.4./12.5./16.6./14.7.**

die time therapie supervisionsgruppe steht allen therapeutisch, "sozial", pflegend oder pädagogisch tätigen interessentInnen offen. gemeinsam werden unter aspekten und perspektiven der time therapie praxisfälle behandelt, themen und fragen erörtert, prozesse beobachtet, die kritische selbstreflexion sowie eigenständiger ausdruck gefördert und damit das time therapie bewusstsein entfaltet.

### time therapie

Andreas Ruch

**donnerstag 18.30-20h** ca. 1x/monat

Fr.30.-

vorgesehene daten 2021: **21.1./18.2./18.3./15.4./20.5./24.6./8.7.**

diese gruppe ist für alle, die allgemein ein interesse an time therapie haben und diese in ihrem leben anwenden möchten.

time therapie fördert rundum ein erfülltes leben. zentrale praktische elemente sind die kunst des beobachtens, gefühlsprozesse, herzenergie, sensibilität, energiefeld, qualitäten, handeln aus stille, mitgefühl, universale liebe, spiritualität, zeitlosigkeit, frieden.

wir erleben und vertiefen time therapie prozesse und bewusstsein mit von den teilnehmerInnen gewählten fragen und themen.

**wir wünschen allen ein sanftes herz, einen klaren gesunden menschenverstand, viele lichtblicke, tiefe, empathie, weitsicht, balance und immer wieder zeitlose momente. die welt freut sich!**