



aarr Andreas Ruch Astrid Rauber time therapie

www.aarr.ch andreas.ruch@aarr.ch astrid.rauber@aarr.ch

PROGRAMM 2023 / 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

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

ab 3.januar (in der regel ohne ZHschulferien, siehe www) bis 18.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 4.februar + sa 17.juni samstag nachmittage moderne meditation Andreas Ruch
jeweils 12-16h, mit kurzen stündlichen pausen anmeldungen an 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 4./5.märz time therapie bewusstsein: die biografie neu schreiben Andreas Ruch+Astrid Rauber
workshop sa 12-15h/16-18h so 10-13h/14-16h aus sicht der qualitäten Fr. 200.-

alles kann aus verschiedenen perspektiven besehen werden. das ich/der mind betrachtet sich oft aus einer konditionierten sicht der ängste, schwächen, verletzungen, mängel, beschränkungen – als gefangen in einer geschichte von schuld oder abhängigkeit. doch jede einengung reduziert unsere energie, beeinträchtigt lebensfreude und liebesfähigkeit. time therapie zeigt, jede schwäche existiert als kehrseite einer qualität. und jedes mal wenn wir erinnerungen hervorholen, werden sie leicht abgeändert und psycho-physiologisch umgeschrieben wieder gespeichert. wenn wir beginnen, unsere biografie aus sicht der qualitäten neu zu schreiben, lösen wir konditionierungen, werden ruhig, sensibel, klar. beobachten und handeln wir aus einer perspektive der ganzheit, entsteht immer wieder neu energie, potenzial. mit dieser kraft der qualitäten schaffen wir in begegnungen/beziehungen respekt, verständnis, mitgefühl, frische. der kurs will helfen, die biografie neu zu sehen/schreiben. gemeinsames beobachten verstärkt entstehende heilungsprozesse. 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 7./8.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 anleitungen, übungen und kurzen pausen. 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 3./4.juni time therapie bewusstsein: gefühle prozessieren Andreas Ruch+Astrid Rauber
workshop samstag 12-15h/16-18h sonntag 10-13h/14-16h Fr. 200.-

emotionen und gefühle sind zyklisch: sie kommen und gehen immer wieder in bestimmten abläufen. oft absorbieren sie unseren mind, belasten das denken, nehmen das ich gefangen. klares denken und sensibles bewusstsein entstehen, wenn wir emotionen/gefühle beobachten und gemäss der gefühlkette der time therapie zu stille prozessieren. wir werden gewahr, dass wir mehr als körper/mind sind. energetisch sind wir aufgehoben in einem grösseren ganzen und können die gefühle in beziehung bringen zu dieser umfassenden dynamik. diese atmosphäre der qualitäten ist eine unerschöpflichen quelle unpersönlicher, universaler liebe und mitfühlender intelligenz und macht das leben dauerhaft sinnvoll. dieser kurs zeigt praktikable wege, wie wir gefühle prozessieren können und gibt gelegenheit zum üben und entfalten dieser dynamik. gemeinsames, sorgfältiges beleuchten dieser prozesse schafft heilung und verständnis. wie in allen time therapie kursen integrieren wir hierfür beispiele, themen und anliegen 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 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

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

alle gruppen stehen neuen interessierten offen. infos, fragen, anmeldungen an andreas.ruch@aarr.ch

übungsgruppe out of body

montag 18.30-20.30h ca. 1x/monat

vorgesehene daten 2023: **23.1./27.2./20.3./24.4./22.5./19.6./17.7.**

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.

Andreas Ruch

Fr.40.-

übungsgruppe aura healing techniken

montag 18.30-20.30h ca. 1x/monat

vorgesehene daten 2023: **9.1./6.2./6.3./3.4./8.5./5.6./3.7.**

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.

Andreas Ruch

Fr.40.-

herzenergie gruppe

dienstag 17.30-19h ca. 14täglich

vorgesehene daten 2023: **3.1./17.1./31.1./14.2./28.2./14.3./28.3./11.4./25.4./16.5./30.5./13.6./27.6./11.7.**

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.

Andreas Ruch

Fr.30.-

supervision mit time therapie perspektiven

mittwoch 14-16h ca. 1x/monat

vorgesehene daten 2023: **11.1./8.2./8.3./12.4./di 16.5./14.6./12.7.**

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.

Andreas Ruch & Astrid Rauber

Fr.60.-

time therapie

donnerstag 18.30-20h ca. 1x/monat

vorgesehene daten 2023: **5.1./26.1./2.3./30.3./20.4./11.5./8.6./6.7.**

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.

Andreas Ruch

Fr.30.-

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