



**aarr Andreas Ruch Astrid Rauber time therapie**

www.aarr.ch

andreas.ruch@aarr.ch

astrid.rauber@aarr.ch

**samstag/sonntag 9./10 dezember 2023**

## **moderne meditation** zu weihnachten

**Andreas Ruch**  
fr. 180.-

jeweils 12-16 uhr, mit kurzen pausen zu jeder stunde  
praxis aarr, culmannstrasse 43, 8006 zürich (sous-sol/ingang nelkenstrasse)

weihnachten feiert die geburt von licht und liebe in der dunkelsten zeit des jahres.

**meditieren** bedeutet innehalten, sich besinnen. durch anhalten lässt man altes hinter sich. jede besinnung, jede meditation ist eine pforte zu andacht und stille – der ebene jenseits von ängsten, verhaftungen, zeit – und dadurch kann neues entstehen.

**meditation ist gesund:** entspannung wirkt auf die körperlich/psychische gesundheit. nur durch ruhephasen – pausen, schlaf, freizeit, ferien, time-outs – regenerieren körper, gehirn und geist. abschalten können, für eine weile aussteigen aus den ermüdenden hamsterrädern, hilft dabei als grundlegende fähigkeit. sonst entstehen unruhe, stress, überforderung, reizbarkeit, abwehr, oberflächlichkeit, negativität oder erschöpfung. meditatives nichts-tun lockert und reinigt unseren geist.

**meditation fördert lebensqualität:** mit ruhigem kopf wird das herz klar, der körper und das denken vital, der geist kreativ, das "ich" ganz. innere stille schafft feingefühl, bewusstsein und weitsicht. so macht achtsamkeit wach, rücksichtsvoll, genügsam, zufrieden. meditation bringt licht ins dunkel.

**meditation weckt und verbindet:** aufmerksamkeit, beziehung, stille – das heisst meditation – wirken als basis von sensibilität / liebe. sie öffnen das herz und schaffen im gehirn ein bio-elektro-chemisches klima, in welchem das denken hell wird und wir uns aufgehoben fühlen. in tiefer ruhe wird einleuchtend, dass wir energetisch immer auf vielen ebennen verbunden sind.

**das erleben von zeitlosigkeit heilt und befreit:** moderne meditation – als einer der grundpfeiler der time therapie – beobachtet immer wieder den raum zwischen/hinter formen und zeit. dieser "space" führt graduell zu erfahrungen von stille, weite und dadurch zu einem unmittelbaren bezug zu den qualitäten, zur atmosphäre von liebe, mitgefühl, frieden und zum erleben anderer dimensionen...

der weihnachts-meditations-kurs umfasst 2x4 stunden meditation mit kurzen pausen, anleitungen, übungen. auch "neue" interessierte sind willkommen. wir sitzen normalerweise auf stühlen oder liegen auf matten. falls erwünscht, ist eine teilnahme nur am samstag (fr 100.-) möglich (aus gruppenenergiegründen aber nicht nur am sonntag!)

**schriftliche anmeldung** per mail an aarr@aarr.ch

oder mit dem anmeldetalon per post an aarr Andreas Ruch praxis Culmanstrasse 43, 8006 Zürich

nach eurer anmeldung senden wir eine bestätigung mit den einzahlungsinformationen

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

anmeldung zum kurs

**moderne meditation** zu weihnachten

sa/so **9./10. dezember 2023**

Andreas Ruch praxis culmannstr.43 8006 zürich fr 180.-

mit talon oder per e mail aarr@aarr.ch

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