



aarr Andreas Ruch Astrid Rauber time therapie

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

PROGRAMM 2023 / 2

praxis aarr culmannstr.43 8006 zürich (sous-sol / eingang nelkenstrasse)
detailliertes programm / aktuelle daten siehe www.aarr.ch

jeden dienstagabend 19.30-21h praxis der modernen meditation Andreas Ruch
ab 7.august bis 19.dezember (ohne 1./22.8., 12.- 26.9. s.(www.aarr.ch)) 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/so 21./22.okt time therapie bewusstsein:das energiefeld sinnvoll nutzen Andreas Ruch+Astrid Rauber
workshop samstag 12-15h/16-18h sonntag 10-13h/14-16h **fr 200.-**
wir tragen die aura, unsere atmosphäre immer mit uns herum. bei allem im leben brauchen wir dieses schwingungsfeld: mit ihm nehmen wir wahr, treten in beziehung, kommunizieren damit. diese schwingung, das energiefeld, wirkt – nicht unsere konzepte. ist es frei fliessend, wird das empfinden/denken/verhalten angenehm, das tun einfach und wir fühlen uns wohl. es ergeben sich interesse, vitalität, beziehung, verständnis, erfüllung, licht. mit aufmerksamkeit kann ich das energiefeld aktivieren, bewusst steuern und sinnvoll nutzen lernen. es entsteht wahlfreiheit und wir können automatisierte abläufe verändern. es ist heiterer, wenn wir das energiefeld praktisch für uns nützen und so die kraft der qualitäten freisetzen, als dass die aura uns konditionierterweise einengt. gemeinsames, aufmerksames beobachten realer vorgänge setzt transformierende bewusstseins- und heilungsprozesse in gang. 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. daher stehen time therapie kurse allen offen: neu interessierten, "laien" oder time therapie kennerInnen.

samstag 28.oktober samstag nachmittag moderne meditation zum herbst Andreas Ruch
12-16h, mit kurzen pausen anmeldungen an andreas.ruch **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 18./19.nov time therapie bewusstsein: spirituelle intelligenz Andreas Ruch+Astrid Rauber
workshop samstag 12-15h/16-18h sonntag 10-13h/14-16h **fr 200.-**
der menschliche intellekt schafft grossartige kultur, wissenschaft, technik. aber er ist auch beschränkt. unsere psychologischen/sozialen konflikte entstehen im ego-komplex. kurzlebige emotionen, limitierte achtsamkeit und enge wünsche kreieren jegliche ängste, gier, stress, rücksichtslosigkeit, aggression, dummheit, zwänge, sucht, zerstörung, elend. jedoch sind wir mehr als körper/mind, mehr als ein begrenztes materialistisches ich. als energetische wesen sind wir vernetzt und eingebunden in ein grösseres ganzes. wir atmen essenzielle lebensenergie, sind begabt mit unpersönlicher, universaler liebe und mitgefühl. tritt das ich in den hintergrund, werden wir sensibel, berührbar, teilnehmend. diese stille kreiert eine beziehung zu feineren schwingungen. wir werden empfänglich für die atmosphäre der qualitäten. diese spirituelle intelligenz – jenseits von mind, raum und zeit – beseelt, befreit das bewusstsein, transformiert, macht das leben dauerhaft sinnvoll. der kurs erkundet und übt praktikable zugänge zu diesem erweiterten bewusstsein. das gemeinsame, sorgfältige beobachten und beleuchten dieser prozesse schafft heilung und ein vertieftes verständnis. wie in allen time therapie kursen, integrieren wir hierfür beispiele, themen und anliegen der teilnehmerInnen. der kurs steht allen offen. es sind keine vorkenntnisse nötig. die grundlegenden prozesse sind selbst-verständlich.

sa/so 9./10. dezember moderne meditation zu weihnachten Andreas Ruch
sammstag/sonntag je 12-16h mit kurzen stündlichen pausen **fr 180.-**
innehalten lässt altes hinter sich. jede besinnung 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 weihnachts-meditations-kurs bietet 2 x 4 stunden meditation mit anleitungen und übungen auch "neue" interessierte sind willkommen. wir sitzen normalerweise auf stühlen oder liegen auf matten. eine teilnahme nur am samstag (fr 100.-) ist möglich (aus gruppenenergiegründen aber nicht nur am sonntag!)

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

aktuelle daten 2023: **14.8./4.9./23.10./ 13.11./18.12.**

mindestens 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 kriert 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

aktuelle daten 2023: **31.7./28.8./2.10./30.10./27.11.**

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

aktuelle daten 2023: **25.7./15.8./5.9./3.10./17.10./31.10./14.11./28.11./12.12.**

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 bzw **donnerstag 12.30-14.30** ca 1x/monat

aktuelle daten 2023: mi **9.8./30.8./4.10./** do **9.11./7.12.**

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

aktuelle daten 2023: **3.8./31.8./12.10./2.11./23.11./ 21.12.**

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 uns allen ein sanftes herz, einen klaren gesunden menschenverstand, viele lichtblicke, tiefe, empathie, weitsicht, balance und immer wieder zeitlose momente. die welt kann es gebrauchen!