



aarr Andreas Ruch Astrid Rauber time therapie

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

PROGRAMM 2019 / 2

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

jeden dienstagabend 19.30-21h praxis der modernen meditation Andreas Ruch
ab 20. august (ohne 8./15.okt) bis 17.dezember 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 28./29.sept time therapie bewusstsein: sicherheit – unsicherheit Andreas Ruch+Astrid Rauber
workshop samstag 12-15h/16-18h sonntag 10-13h/14-16h fr 200.-

das bio-psychologische ich hat ein existenzielles bedürfnis nach sicherheit - während unser kreativ-spiritueller bewusstsein auf völliger unsicherheit beruht. der mind braucht wissen, struktur, kontrollierbarkeit. dies gibt uns vertrauen. aber gefühle sind veränderlich/unsicher. stimmungen und ursprüngliche energie sind sehr beweglich/unbeständig. subjektiv kann unsicherheit sehr unangenehm sein und angst machen. andererseits schränken wissen/struktur/kontrolle energie ein. denn unsicherheit zulassen können, öffnet für weite gefühle, qualitäten, intensiven energiestrom. wie freunden wir uns also mit der dynamik von unsicherheit an? sorgfältiges wahrnehmen differenziert und erweitert das bewusstsein. es öffnet die aura für die qualitätsenergie, der atmosphäre von kreativität - liebe. wie in allen time therapie bewusstsein kursen, integrieren wir dabei beispiele und anliegen der teilnehmerInnen. gemeinsames beobachten verstärkt die entstehenden heilungsprozesse. 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 26.okt 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 16./17.nov time therapie bewusstsein: werte – selbstwert Andreas Ruch+Astrid Rauber
workshop samstag 12-15h/16-18h sonntag 10-13h/14-16h fr 200.-

all unser verhalten basiert auf werten und wertsystemen. diese sind oft subbewusst. doch unhinterfragte, uns nicht bewusste wertungen engen unser denken/fühlen/tun ein. projektionen splintern energie/bewusstsein auf und zu stark auf schwächen zu fokussieren, reduziert die eigene energie. differenziertes beobachten und wertschätzen erweckt bewusstsein. aus sicht der time therapie beinhaltet ein gesunder selbstwert ua: sich eigener unsicherheiten, ängste und schwächen bewusst werden; wertsysteme kennen und hinterfragen; das beobachten von interaktionen, elementaren gefühlprozessen und verhaltensweisen; grundsätzlich herzenergie, wertschätzung, qualitäten, spiritualität leben; sich selbst reflektieren. mit einem guten selbstwert nutzen und entfalten wir sensibles bewusstsein, unser energiefeld, die qualitäten - die wir ja immer mit uns herumtragen. das ganzheitliche wahrnehmen dieser zusammenhänge macht die aura und die persönlichkeits empfänglich für die qualitätsenergie, für wertschätzung, weisheit. gemeinsames beobachten verstärkt diese heilungsprozesse. 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.

sa/so 14./15.dez moderne meditation zu weihnachten Andreas Ruch
samstag und 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 19-21h ca 1x/monat

aktuelle daten 2019: **26.8./23.9./28.10./18.11./16.12.**

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 19-21h ca 1x/monat

aktuelle daten 2019: **19.8./16.9./21.10./11.11./2.12.**

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 2019: **20.8./3.9./17.9./1.10./22.10./5.11./19.11./3.12./17.12.**

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 17-19h ca 1x/monat

aktuelle daten 2019: **14.8.(14h) /11.9.(17h) /9.10.(14h) /13.11.(17h) /11.12.(17h)**

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 2019: **15.8./12.9./3.10./31.10./28.11./19.12.**

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!