

«Meditationszeit»

entspannen – auftanken – loslassen – frei sein – durchatmen – hinhören
ablegen – weiterkommen – gelassen sein – innere Freude wecken
pausieren – annehmen – in der Liebe bleiben – ankommen
tragen und tragen lassen – erkennen – weitergehen
Sinn sehen und fühlen – im Jetzt leben
aus der Stille stark werden
«Ich» sein

21. April	Regula
5. Mai	Corinne
19. Mai	Regula
9. Juni	Corinne
23. Juni	Regula
7. Juli	Corinne

18. August	Corinne
1. September	Regula
15. September	Corinne
29. September	Regula

Treffen: jede zweite Woche, donnerstags von 18 Uhr bis 18.45 Uhr

Mitnehmen: Decke, ev. bequeme Kleidung

Anmelden: bis 30 min vor Beginn per SMS bei Regula oder Corinne

Kosten: 20.-Fr, am jeweiligen Abend bezahlen, bar oder per Twint

Jede Meditationseinheit kann einzeln besucht und bezahlt werden.

Leitung: Regula oder Corinne im Wechsel

Ort: Zentrum für Lebensgestaltung, Zürcherstr. 177, 8500 Frauenfeld

2. Stock vis à vis von der Praxis Dr. Damur

Komm einfach vorbei - du bist herzlich willkommen!



Regula Forster

Leidenschaftliche Kindergarten-Lehrperson, liebende Ehefrau, dankbare Mutter zweier erwachsenen Kinder, Frohnatur, Freigeist, Herzensmensch, kreativ, innig mit der Natur, der Musik, den Menschen und der sichtbaren und unsichtbaren Welt verbunden. Mit sinn- und wertezentrierter Beratung (Logotherapie, Logo=Sinn), Coaching Persönlichkeitsentwicklung für Jugendliche, Einzelpersonen, Paare, Familien, Gruppen gestalte ich Leben – Gemeinschaft – Beruf – Krisen.

Seit vielen Jahren schöpfe ich Kraft aus der Meditation, zentriere so meine Gedanken, schöpfe schnell und leicht Energie, Positivität und verbinde mich immer wieder neu mit meinem Kern.

leichtsin-logotherapie.ch 079 900 91 27



Corinne Oeschger

Als Partnerin, Mutter von zwei Kindern 2008, 2011, Coach, Freundin und einfach als Mensch, ist es mir sehr wichtig, bei allem mein Herz einzubeziehen.

Überall im Leben, egal ob im Familien- oder Arbeitsalltag, erleben wir Höhen und Tiefen, somit auch Anspannung und Entspannung.

Dabei in der Balance zu bleiben kann manchmal herausfordernd sein.

Achtsames und bewusstes Unterwegs-Sein gibt uns die Möglichkeit uns selbst zu reflektieren, unsere Gedanken bewusst zu wählen und eigenen Ressourcen zu (er-)kennen.

Ebenso ist es eine grosse Erleichterung, wenn man spürt, wofür man "innerlich brennt" und wohin der Weg führen soll.

Als Kursleiterin in Entspannung und Meditation sowie als angehender seelenzentrierter Coach liegt es mir sehr am Herzen Erwachsene wie auch Kinder in diesen Themen zu unterstützen.

In uns selbst liegt so viel mehr als wir glauben!

corinneoeschger.ch. 079 464 40 47