

# Meditationen mit Rosmarie Pfäßli



## Daten 2024, jeweils am Montag, Beginn um 19.00 Uhr

08. Januar / 05. Februar / 04. März / 25. März / 15. April / 13. Mai / 10. Juni /  
01. Juli / 12. August / 09. September / 30. September / 28. Oktober /  
25. November / 16. Dezember

Anmeldung erwünscht bei Rosmarie Pfäßli 079 755 32 00

Ort: Raum für BewusstSein, Ergolzstrasse 20, 4460 Gelterkinden

Beitrag: Fr. 25.00 (bitte jeweils bar mitbringen)

Im Sommer werden wir bei schönem Wetter auch mal im Wald meditieren,  
nähere Informationen gebe ich dann kurz vorher.

---

Meditation ist ein Weg, der dich in die Gegenwart führt. Er zeigt dir, wozu du fähig bist. In der Meditation lernst du, dich vollkommen zu entspannen und da zu sein. Dein wahres Ich kannst du in diesem Zustand leichter spüren.

Es ist ein Zustand, durch den dein äusserer Geist, also das Denken und Fühlen, still werden und in den Hintergrund rücken. Meditation ist ein aktiver Vorgang, es ist ein Zustand des Seins, indem du vom persönlichen Wollen losgelassen hast. Du bist still und ruhig. Du bist einfach so, als würdest Du an einem Bahnhof stehen und auf den Zug warten, von dem du nicht weisst, wann er kommt.

Meditation ist wie Einatmen. Dein höheres Bewusstsein tritt mit dir in Kontakt und inspiriert dich. Danach erfolgt die Umsetzung, du bringst die meditative Energie in dein Leben.