

Einladung in unseren Raum

Mitten im Herzen von Zürich haben mein Mann Moritz und ich einen neuen Raum eingerichtet. Wir freuen uns, diesen stillen Ort mit euch zu teilen. Ab 2022 werden sich dort die Frauen-, Männer- und Paargruppe treffen, in denen wir schon länger aktiv mit dabei sind. Wir gestalten unsere Anlässe zu aktuellen Themen gemeinsam. Möglichst offen bringt sich jeder in die Runde ein, mit dem was er zu geben hat und was ihn bewegt. Wir bieten den Raum auch externen spirituellen Lehrer*innen oder Therapeut*innen an. Es soll ein schöner Ort für offenherzigen Begegnungen entstehen.

Erweiterung unseres Bewusstseins

Wir Menschen wenden zuviel Energie auf, um gegen Widerstände anzukämpfen, weil wir es so gelernt haben. Wenn wir uns von Stress und Anspannung befreien, sind wir gelassen und offen für Neues. Wir lernen gemeinsam unser Gehirn still werden zu lassen und als Sinnesorgan zu nutzen. Damit nicht länger unser unkontrolliertes Denken und eingefräste Verhaltensmuster unsere Leben steuern. Meditation bedeutet, sich eines jeden Gedankens, eines jeden Gefühls gewahr zu sein. Wir bilden zusammen ein Energiefeld das über das normale menschliche Wahrnehmungsvermögen hinausgeht. Gemeinsame Meditation, wie wir sie zusammen praktizieren, bringt uns näher zum Leben in seiner Ganzheit. Das erfahren wir als unsere tiefste Erfüllung überhaupt.

Was wir gemeinsam bewirken wollen

Wir verbinden uns gerne mit wachen Zeitgenossen, die bereit sind den eigenen Horizont zu erweitern und sich auszutauschen. Wir legen Wert auf Selbstverantwortung, Verbindlichkeit und Diskretion. Die Meditationen eröffnen uns neue Bewusstseinsräume, stärken die Kraft unseres Herzens und unser Mitgefühl für alle Lebewesen auf diesem Planeten. Wir erforschen wer wir wirklich sind, hinter unseren Illusionen, Konditionierungen und Trennung. Wir erfahren unseren Geist, als die innere Kraft, die in allem und jedem wohnt und aus sich selbst wirkt. Sobald wir es schaffen aus dem unendlichen Feld aller Möglichkeiten zu schöpfen, das uns immer zur Verfügung steht.

Wir leben im Herzen von Zürich und bieten dort unseren Raum an für Meditationen und spirituelles Wachstum. In unseren Gruppen erkunden wir gemeinsam neue kreative Möglichkeiten des Seins. Ein erfülltes Leben, erreichen wir nicht durch Anstrengung, sondern durch Beobachtung unseres Verhaltens und Erhöhung unseres Bewusstseins.

www.design-coach.ch