

# Trancemeditation: Ein Workshop für Bewusstseinsentwicklung



**Sind Sie interessiert daran, mehr über die verborgenen Aspekte Ihres Unterbewusstseins zu erfahren? Die Trancemeditation ist ein Weg, um sich auf eine Entdeckungsreise zu begeben, wobei die Erfahrungen je nach Person unterschiedlich sein können.**

Stellen Sie sich vor, Sie könnten auf eine sanfte Weise neue Selbsterkenntnisse gewinnen, möglicherweise innere Barrieren identifizieren und einen Pfad zu innerer Ruhe entdecken. Diese meditative Praxis bietet die Chance, sich aus einer anderen Perspektive zu sehen und könnte Ihnen neue Ansätze im Umgang mit persönlichen Herausforderungen aufzeigen. Als ausgebildete Hypnosetherapeutin begleite ich Sie auf diesem individuellen Weg.

## **Was Sie bei dieser Trancemeditation erwarten können**

In diesem Workshop führe ich Sie durch eine meditative Reise, die darauf abzielt, Ihr Unterbewusstsein zu erforschen. Die Erfahrungen können dabei von Person zu Person variieren.

## EINTAUCHEN IN DAS UNTERBEWUSSTSEIN

Die Trancemeditation kann es Ihnen ermöglichen, in die Tiefen Ihres Unterbewusstseins vorzudringen. Dieser Zustand kann zu unterschiedlichen Empfindungen und Erkenntnissen führen, die je nach Teilnehmerin variieren.

## KÖRPERLICHE EMPFINDUNGEN

Während der Meditation können Sie körperlichen Empfindungen erleben, wie ein Kribbeln oder eine Wärme, die sich über Ihren Körper ausbreitet. Diese sind persönlich und können als Teil des Prozesses der Selbstentdeckung gesehen werden.

## LICHTERFAHRUNGEN UND VISUELLE WAHRNEHMUNGEN

Einige Teilnehmerinnen erleben während der Trancemeditation visuelle Eindrücke wie Lichter oder Farben. Diese Lichtwesen können als symbolische Darstellungen Ihrer inneren Gedanken und Gefühle interpretiert werden und bieten wertvolle Einsichten in Ihr emotionales und psychisches Wohlbefinden.

## TRANSFORMATION DURCH ERINNERUNGEN

Die Trancemeditation kann es Ihnen ermöglichen, sich an verschiedene Lebensphasen zu erinnern. Diese Erinnerungen können unterschiedlich interpretiert werden und bieten möglicherweise Einblicke in Ihre Persönlichkeit.

## PROZESSORIENTIERTE ERFAHRUNGEN

Die Meditation ist ein prozessorientierter Ansatz, der Ihnen helfen kann, persönliche Themen zu reflektieren. Die Erfahrungen und Erkenntnisse sind dabei einzigartig für jede Teilnehmerin.

## KREATIVER AUSDRUCK UND INTEGRATION

Nach der Meditation gibt es die Möglichkeit, Ihre Erlebnisse kreativ zu verarbeiten, beispielsweise durch das Malen eines Mandalas. Dieser Schritt ist eine persönliche Art, das Erlebte zu reflektieren und zu integrieren.

## GEZIELTE KÖRPERÜBUNGEN

Neben der Meditation umfasst der Workshop auch Körperübungen, die darauf abzielen, das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist zu fördern und die Meditationserfahrungen ins Körperbewusstsein zu integrieren.

## IHR WEG ZUR SELBSTERKENNTNIS

Dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, sich selbst auf eine neue Art zu erforschen. Die Trancemeditation ist ein Werkzeug, das Ihnen helfen kann, persönliches Wachstum zu fördern und mehr über sich selbst zu erfahren, wobei die Ergebnisse je nach Person unterschiedlich sein können.

### Termine und Details

- Sa, 27. Januar 2024
- So, 25. Februar 2024
- So, 31. März 2024
- So, 28. April 2024
- So, 26. Mai 2024

### Bitte mitbringen

- Eigene Yogamatte
- Farbstifte (bitte keine Filzstifte)
- Skizzenbuch und Schreibutensilien

### Dauer und Kosten

- Zeit: 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr
- Kosten: Fr. 50.- pro Person

### Voraussetzung

Ich setze für die Teilnahme an der Trancemeditation eine grundlegende psychische Stabilität und körperliche Gesundheit voraus. Bitte beachten Sie, dass ich hinsichtlich eventueller gesundheitlicher Folgen oder persönlicher Erfahrungen während oder nach der Meditation keine Haftung übernehme.

### Anmeldung

Gesundheitspraxis Dornach  
Esther Miesch  
Hauptstrasse 40  
4143 Dornach

Telefon: 079 952 78 52 (bitte keine SMS)

E-Mail: [esther\\_miesch@bluewin.ch](mailto:esther_miesch@bluewin.ch)

Ich freue mich darauf, Sie in dieser Trancemeditation zu begleiten und zusammen einen Raum für Ihr persönliches Wachstum und Ihre kreative Entfaltung zu schaffen.

Ihre Esther Miesch