



## Seminar - Wochenende Samstags- oder Wochenend Seminar Sa. 4. und/oder WE 4./5. Nov 2023

### MEDITATION

**ein WEG, ein RUHEN - und ein SEIN im Herzen, das alles erfüllt.  
Wie gelingt dies bei und mit all den Herausforderungen im Alltag?**

Alles, was wir uns als Person letztlich wünschen, ist Glücklich- und Frei-Sein.

Im Tiefsten sind wir frei - alle Meditations-Arten und Übungen führen zu dieser Erkenntnis.

Unser Glück und unsere Zufriedenheit machen wir als Person üblicherweise von unseren Erfahrungen abhängig: Sind uns die Umstände wohlgesonnen, fühlen wir uns zufrieden; wenn wir sie als schwierig empfinden, leiden wir darunter.

Je tiefer wir jedoch in Meditation als Lebensweise sinken, umso mehr werden Eigenschaften und Grenzen aufgehoben, von denen wir ursprünglich annahmen, dass sie von den Erfahrungen der Person her begrenzt sind.

So können wir mit den Begebenheiten des Lebens fließen, ohne den Frieden zu verlieren – und gleichzeitig all den Herausforderungen mit innerer Kraft und Authentizität in Wahrhaftigkeit begegnen.

Leitung: Rosmarie Garland, lic.phil1, Plagaur, 7215 Fanas, [postmaster@rgarland.ch](mailto:postmaster@rgarland.ch)  
Edith Hauser, Menschenbegleiterin, 8752 Näfels, [edith@bewusst-heit.ch](mailto:edith@bewusst-heit.ch)

Kosten: CHF 200.- für Samstag / CHF 400.- für WE (reduzierte Preise auf Anfrage)

Datum: Samstag: 10.00 – ca. 18.00 Uhr / So 10.00 – So ca. 17.00 Uhr

Kursort: Praxis R. Garland, 7220 Schiers

Anmeldung:	Rosmarie Garland, Plagaur 12, 7215 Fanas	Tel: 081 325 18 17
	Edith Hauser, Beuge 9, 8752 Näfels.	Tel: 077 443 72 26
	Marcel/Maya Müller, 7426 Flerden.	Tel: 079 484 78 36
	Tanja Tannek, 7027 Calfreisen	Tel: 076 516 12 10
	Geraldine Theiler, 7206 Igis	Tel: 078 715 95 84
	Luzia Schär, 9621 Oberhelfenschwil	Tel: 079 712 03 85

---

Anmeldetalon: Hiermit melde ich mich verbindlich für

den Samstags-Seminartag vom 4. Nov an     das Wochenende vom 4./5. Nov. an.

Die Anmeldegebühr von CHF 100.00 lege ich bar bei /oder zahle per TWINT oder bar.

Name: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_ Plz, Ort: \_\_\_\_\_

Tel. P.: \_\_\_\_\_ Mail: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Nach Eingang der Anmeldung folgt eine Anmeldebestätigung und die Wegbeschreibung