

19. 12. 2018

Liebe Interessierte

Die Titel-Geschichte der aktuellen Coop-Zeitung trifft den Zeitgeist ziemlich exakt...

Gerne zitiere daraus – und hoffe, dies sei weil nützlich und gut, erlaubt...

«Der menschliche Geist ist ein Vögelchen im Karton: Hypernervös hüpfert und flattert und springt er den lieben langen Tag umher. 88 Mal, das haben Forscher errechnet, schaut der Durchschnittsmensch pro Tag aufs Handy. Nachrichten checken, Wetter checken, Anrufe checken. Alle 18 Minuten. Dazu kommen Ablenkungen an allen Ecken und Enden. Fernsehen, Radio, Internet.

In unseren Köpfen tobt ein nie enden wollender Sturm aus Erinnerungen, Wünschen und Planspielen. Unsere Gedanken gleichen eher einer Seifenoper denn dem ganz grossen Schauspiel. Wir nerven uns über den Chef, die Kinder oder den Partner, merken dann, dass wir Blähungen haben, und dann kommt uns in den Sinn: War da nicht dieses Katzenvideo? Und schon sind wir wieder am Handy.

Das Gegenmittel: Achtsamkeit.
Zweimal zehn Minuten pro Tag einfach dasitzen, auf den Atem achten und an nichts denken.

Das ist alles andere als einfach. Aber es ist kein Hokusfokus, sondern Wissenschaft, die wirkt. Das Vögelchen wird ruhig, Sie schlafen wieder gut, die Gelassenheit kehrt zurück. 20 Minuten am Tag. Und danach dürfen Sie auch wieder aufs Handy schauen – wenn Sie denn noch müssen.»

Genau so ist es!

Und deswegen habe ich – schon vor dem Erscheinen der Coop-Zeitung (!) – Daten für Meditationsabende in Crappun zusammen gestellt.

Meditationsabende

Die Abende sind offen für alle Interessierten, Vorkenntnisse braucht es hier keine. Inhalt der Meditationsabende:

- Dehn- und Mobilisationsübungen zur Vorbereitung
- Achtsamkeitsübungen zur Körperwahrnehmung (z.B. Atmung)
- Meditationshaltungen sowie die Körperhaltung in der Meditation
- Führung durch die Meditation
- verschiedene Meditationsthemen
- Tipps zur Integrierung in den Alltag

Daten Januar bis März:

Do., 10. 1. 19 /18.30 bis 19.45 Uhr

Do., 7. 2. 19 /18.30 bis 19.45 Uhr

Do., 7. 3. 19 /18.30 bis 19.45 Uhr

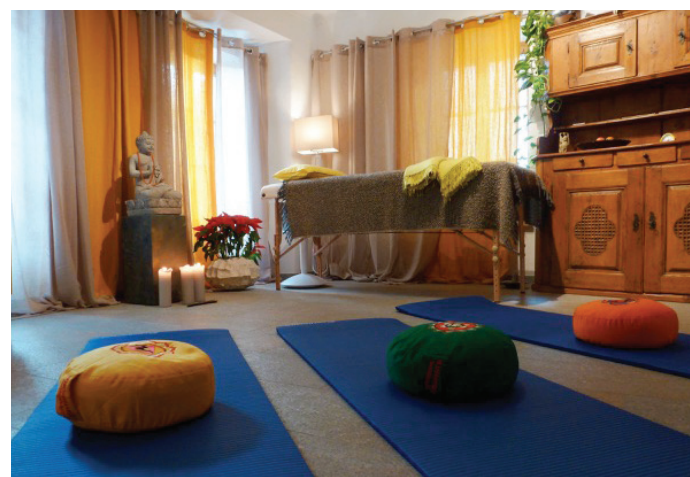
Kosten Fr. 35.– pro Abend

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Anmeldung per Telefon 079 175 61 83 oder Mail info@reiki-engadin.ch bis jeweils Montag 16.00 Uhr. Besten Dank!

Reiki-Austauschtreffen

Die Abende richten sich an Leute ab dem 1. Reiki-Grad, wobei es keine Rolle spielt, in



welchem Stil, wann oder bei wem die Ausbildung gemacht wurde.
Austausch untereinander, Klärung offener Fragen, Erlernen neuer Techniken, geführte Selbstheilung und vieles mehr...

Daten Januar bis März:

Do., 24. 1. 19 / 18.30 bis 20.00 Uhr

Do., 21. 2. 19 / 18.30 bis 20.00 Uhr

Do., 21. 3. 19 / 18.30 bis 20.00 Uhr

Kosten Fr. 40.– pro Abend

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Anmeldung per Telefon 079 175 61 83 oder
Mail info@reiki-engadin.ch bis jeweils Montag 16.00 Uhr. Besten Dank!

*Ich freue mich auf Eure Rückmeldungen
und Wünsche Euch einen guten Start ins
neue Jahr!*

Herzlichst Mägi Wuhrmann

reiki engadin

Mägi Wuhrmann

Reiki-Therapeutin in
klassischem Usui Shiki Ryôhō und
therapeutischem Shingon Reiki
Reiki-Meisterin/Lehrerin

Crappun 10, 7503 Samedan

t +41 79 175 61 83

info@reiki-engadin.ch

www.reiki-engadin.ch

Reiki-Seminare

Für Februar ist ein weiteres Reiki 1 Seminar geplant (das genaue Datum liegt noch nicht fest).

Unterricht ausschliesslich in Kleingruppen,
Teilnehmerzahl max. 4 Personen.

Das Seminar dauert 2 Tage (meistens Samstag und Sonntag) und beinhaltet u.a.

- Die Geschichte von Reiki, die Weiterentwicklung, der Weg in den Westen
- Was ist Reiki, wie wirkt Reiki
- Die Bedeutung der Reiki-Schriftzeichen
- Die Lebensregeln des Mikao Usui
- Die drei Säulen des Reiki
- 4 Aktivierungen zum 1. Grad Reiki
- Physischer und feinstofflicher Körper des Menschen
- Behandlungsablauf
- Theorie und praktische Übungen der Selbstbehandlung
- Theorie und praktische Übungen der Ganzbehandlung
- Theorie und praktische Übungen der Kurzbehandlung
- Theorie und praktische Übungen zum Chakrenausgleich
- Reiki Methoden des Mikao Usui
- Reiki-Hausapotheke
- Reiki für Tiere und Pflanzen
- Geführte Meditation
- Ausblick

Auch wer schon einmal Reiki gelernt hat und eine «Auffrischung» braucht, ist ganz herzlich willkommen.

Wer sich für ein Reiki-Seminar interessiert, kann sich per Mail (info@reiki-engadin.ch) oder per Telefon 079 175 61 83 mit mir in Verbindung setzen. Gerne gebe ich weitere Auskünfte zu Reiki und zur Ausbildung.

Kurskosten: Fr. 470.–

- inkl. ausführlichem Manual
- Zertifikat
- Pausenverpflegung/Getränke