

# LICHTzeit-Meditationsabende

Oktober bis März, mittwochs 19.00-20.30 in Tamins

20.- Fr. / 10er „Abo“ 180.- Fr.

*Wenn es draussen dunkel ist, begegnen wir dem Licht in uns drin.*

*Wenn der Alltag hektisch ist, verbinden wir uns mit der inneren Stille.*

*Wenn das Leben schmerzt, heilen wir uns sanft von innen.*

## 2023

- 18. Okt. Lebens(t)räume
- 25. Okt. Mut zur Stille
- 1. Nov. AllerHEILIGen
- 8. Nov. Chakrameditation 1
- 15. Nov. Chakrameditation 2
- 22. Nov. Im Takt des Herzens
- 29. Nov. Advent, Advent...
- 6. Dez. Nikolaus und mein inneres Kind
- 13. Dez. Reich beschenkt
- 20. Dez. Wintersonnenwende (im Freien)

## 2024

- 10. Jan. Mein neues Jahr
- 17. Jan. Persönlicher Jahresengel 2024
- 24. Jan. Persönliches Krafttier 2024
- 31. Jan. Persönlicher Jahresbaum 2024
- 7. Feb. Lichtmess
- 14. Feb. Valentinstag – Rosen für alle
- 21. Feb. Die Samen, die ich heute säe
- 28. Feb. Ich geh und fühle die Gefühle
- 6. März Pantarhei – Alles fließt
- 13. März Der letzte Tag

> Mehr Infos zu den einzelnen Meditationen- siehe unten

## Anmeldung jeweils bis am Montagabend bei:

Barbara Riesch  
Reichenauerstrasse 32  
7015 Tamins  
078 626 42 25



**Fontisana**  
Praxis für natürliches Heilen  
[www.fontisana.ch](http://www.fontisana.ch)

# Infos zu den einzelnen Meditationen:

18. Okt.	Lebens(t)räume	Wir treffen uns in einem neuen Meditationsraum und wir begegnen unserem eigenen inneren Raum – so, wie er heute gerade ist. Das ist ein guter Moment, um uns auch unsere Träume zu vergegenwärtigen und sie mit Verwirklichungsenergie zu speisen.
25. Okt.	Mut zur Stille	Hast du den Mut? Freu dich auf diese Erfahrung!
1. Nov.	AllerHEILIGen	Wir begegnen der Heiligkeit in uns, dem Teil, der immer Heil war, ist und sein wird
8. Nov.	Chakrameditation 1	Die unteren 3 der 7 Hauptchakren lassen uns unsere Erdverbundenheit, Körperlichkeit und unser „Bauchgefühl“ erleben – eine sinnliche Erfahrung
15. Nov.	Chakrameditation 2	Wir widmen uns den oberen 4 Hauptchakren und damit unserer Verbindung mit dem Göttlichen, unserer Intuition und dem Ausdruck unserer eigenen inneren Wahrheit. Und mit der alles verbindenden Herzchakra-Energie.
22. Nov.	Im Takt des Herzens	Unser Herz ist ein treuer und starker Rhythmusgeber auf dem Weg durch das Leben.
29. Nov.	Advent, Advent...	Advent – die Ankunft. Was kommt bei dir an, worauf wartest du? Wo bist du bereits angekommen oder möchtest du ankommen?
6. Dez.	Nikolaus und mein inneres Kind	Kennst du einen inneren Nikolaus, der dich bewertet und dir mit Strafe droht? Der „richtige“ Nikolaus hatte und hat ganz andere Werte. Er unterstützt, verteilt Lob und Gaben.
13. Dez.	Reich beschenkt	Mitten in der Zeit des Geschenke-Besorgens beschenken wir uns selbst und einander in dieser grosszügigen Meditation.
20. Dez.	Wintersonnenwende (im Freien)	Diese besondere Zeit, kurz vor der „Mutter aller Nächte“, feiern wir draussen in der Natur.
10. Jan.	Mein neues Jahr	Die Jahresschwelle ist übertreten, nun können wir unsere Energie auf das lenken, was wir uns für dieses Jahr wünschen. Lasst uns kreieren!
17. Jan.	Persönlicher Jahresengel 2024	Wir begegnen mit den Engelkarten unserem lichtvollen Begleiter, Berater, Beschützer für dieses Jahr.
24. Jan.	Persönliches Krafttier 2024	Welches Tier zeigt sich dir heute, um dich im 2024 mit seiner Botschaft und Energie zu inspirieren, und zu begleiten?
31. Jan.	Persönlicher Jahresbaum 2024	Die ganze Baumwelt freut sich darauf, uns mit ihrer Weisheit zur Seite stehen zu dürfen. Lerne deinen Baumfreund heute kennen.
7. Feb.	Lichtmess – das Neue zeigt sich	Die Tage werden länger, das Licht wächst, der Winter verliert seine Härte, in den Bäumen beginnt der Saft wieder zu steigen. Lasst uns fühlen, wie auch in uns das Erstarrte zum Fliessen und das Gefrorene zum Schmelzen kommt.
14. Feb.	Valentinstag – Rosen für alle	Warum sollen sich heute nur Liebespaare beschenken? Mit dieser Meditation beschenkst du dich selbst – als deine lebenslange Liebes- und Lebenspartnerin.
21. Feb.	Die Samen, die ich heute säe	Was wir säen, werden wir ernten können. Lasst uns gute Gedanken und Visionen säen. Säe heute, was du ernten möchtest.

- |          |                               |  |
|----------|-------------------------------|--|
| 28. Feb. | Ich geh und fühle die Gefühle | Kennst du deinen ganzen inneren Gefühls-Schatz? Hast du den Mut, auch dorthin zu gehen und zu fühlen, wo es nicht nur angenehm ist? Wir machen uns heute beherzt auf diesen Weg. |
| 6. März  | Panta rhei – Alles fließt     | Mit der Märzsonne und der Schneeschmelze beginnen die Bäche zu fließen. Sie nähren Flüsse, Ströme und die Meere. Spüre das grosse, verbindende, lebendige Fließen in dir.        |
| 13. März | Der letzte Tag                | Irgendwann wird er kommen, der letzte Tag deines Lebens. Was möchtest du dann gelebt haben? Heute wagen wir das Experiment und gehen in der Meditation dorthin.                  |