

*Auf Veränderungen zu hoffen, ohne selbst etwas dafür zu tun, ist wie am Bahnhof zu stehen und auf ein Schiff zu warten – Albert Einstein*

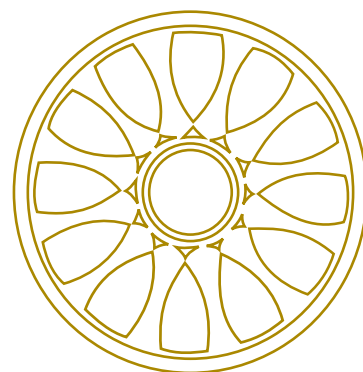
# TEILEN ZUM HEILEN

## Deine Intention kraftvoll stärken

Fühle die enorme Energie der Gruppe, fokussiert **auf deine Intention**. Wir treffen uns in einem achtsamen Kreis. Wir teilen zum Heilen. Einzeln und Verbunden.

## Ablauf

1. **Ankommen 18:50.**
2. **Beginn 19:00 + Austausch.**
3. Einstiegsmeditation.
4. **Intensionsrunden**
  1. Neue Intention für einen Menschen der Gruppe.
  2. 10 Minuten **fokussierte Kraft**.
  3. Nächste Intention.
5. Austausch.
6. **Gemeinsame Meditation** (10-20 Minuten).
7. **Kreis auflösen**, ca 21h.



## Intention (Ziel / Absicht / Fokus)

- **Beispiele für deine Intention:** Ich lebe aus der Fülle meines Herzens // Es geht mir jeden Tag besser und besser // Ich lebe eine harmonische Beziehung // Ich lebe aktiv meine Bestimmung.
- Deine Intention **bitte bereits in Papierform mitbringen**.

## Daten 2022 // Ort & Raum // Mitnehmen

- Zweimal im Monat.  
Genauere Daten, siehe Webseite [gsteiger.ch](http://gsteiger.ch) / Angebote.
- Gerberngasse 22, 3011 Bern.  
Klingeln bei CMB, Coaching Meditation Bern.
- Mitnehmen: Intention und deine Trinkflasche.

## Fragen / Kontakt

Bei Fragen bitte in Kontakt treten. **Ich freue mich auf dich**. Danke für dein Dabeisein und Anmelden.



Herzliche Grüsse  
**Thomas**

Gerberngasse 22  
3011 Bern

Telefon: 078 602 26 24 (SMS, Signal App)  
Email: [mail@gsteiger.ch](mailto:mail@gsteiger.ch)