

«Meditationszeit 2023»

entspannen – auftanken – loslassen – frei sein – durchatmen – hinhören
ablegen – weiterkommen – gelassen sein – innere Freude wecken
pausieren – annehmen – in der Liebe bleiben – ankommen
tragen und tragen lassen – erkennen – weitergehen
Sinn sehen und fühlen – im Jetzt leben
aus der Stille stark werden
«Ich» sein

13. April	Regula
27. April	Corinne
11. Mai	Regula
1. Juni	Corinne
15. Juni	Regula
29. Juni	Corinne

17. August	Regula
31. August	Corinne
14. September	Regula
28. September	Corinne

Treffen: jede zweite Woche, donnerstags von 18.15 Uhr bis ca. 19.00 Uhr

Mitnehmen: Decke, ev. bequeme Kleidung

Anmelden: bis 1h vor Beginn per SMS via Chat oder bei Regula oder Corinne

Kosten: CHF 20, am jeweiligen Abend bezahlen, bar oder per Twint

Leitung: Regula oder Corinne im Wechsel

Ort: Zentrum für Lebensgestaltung, Zürcherstr. 177, 8500 Frauenfeld
2. Stock vis à vis von der Praxis Dr. Damur

Komm einfach vorbei - du bist herzlich willkommen!



Regula Forster

Leidenschaftliche Kindergarten-Lehrperson, liebende Ehefrau,
dankbare Mutter zweier erwachsenen Kinder, Frohnatur, Freigeist,
Herzenseinsch, kreativ, innig mit der Natur, der Musik,
den Menschen und der sichtbaren und unsichtbaren Welt verbunden.
Mit sinn- und wertezentrierter Beratung (Logotherapie, Logo=Sinn), Coaching Persönlichkeitsentwicklung
für Jugendliche, Einzelpersonen, Paare,
Familien, Gruppen gestalte ich Leben – Gemeinschaft – Beruf – Krisen.
Seit vielen Jahren schöpfe ich Kraft aus der Meditation,
zentriere so meine Gedanken, schöpfe schnell und leicht Energie, Positivität
und verbinde mich immer wieder neu mit meinem Kern.
leichtsinn-logotherapie.ch 079 900 91 27



Corinne Oeschger

Als Partnerin, Mutter von zwei Kindern 2008, 2011, Coachin, Freundin
und einfach als Mensch, ist es mir sehr wichtig, bei allem mein Herz einzubeziehen.
Überall im Leben, egal ob im Familien- oder Arbeitsalltag,
erleben wir Höhen und Tiefen, somit auch Anspannung und Entspannung.
Dabei in der Balance zu bleiben kann manchmal herausfordernd sein.
Achtsames und bewusstes Unterwegs-Sein gibt uns die Möglichkeit uns selbst zu reflektieren, unsere
Gedanken bewusst zu wählen und eigenen Ressourcen zu (er-)kennen. Ebenso ist es eine grosse
Erleichterung, wenn man spürt,
wofür man "innerlich brennt" und wohin der Weg führen soll.
Als Kursleiterin in Entspannung und Meditation sowie als seelenzentrierte Coachin liegt es mir sehr am
Herzen, Menschen
in diesen Themen zu unterstützen.
In uns selbst liegt so viel mehr als wir glauben!
corinneoeschger.ch. 079 464 40 47