

# Meditationszeit

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

<b>27. Oktober</b>	<b>Corinne</b>
<b>10. November</b>	<b>Regula</b>
<b>24. November</b>	<b>Corinne</b>
<b>8. Dezember</b>	<b>Regula</b>
<b>22. Dezember</b>	<b>Corinne &amp; Regula</b>
<b>12. Januar</b>	<b>Corinne</b>
<b>26. Januar</b>	<b>Regula</b>
<b>9. Februar</b>	<b>Corinne</b>
<b>23. Februar</b>	<b>Regula</b>
<b>9. März</b>	<b>Corinne</b>
<b>23. März</b>	<b>Regula</b>

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

**Mitnehmen:** Decke, ev. bequeme Kleidung

**Anmelden:** bis 30 Min vor Beginn per SMS bei Regula oder Corinne

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

**Leitung:** Regula und 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, Herzensmensch, 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, Coach, 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 seelenzentrierter Coachin liegt es mir sehr am Herzen Erwachsene wie auch Kinder in diesen Themen zu unterstützen.  
In uns selbst liegt so viel mehr als wir glauben!  
**corinneoeschger.ch 079 464 40 47**

