

# Zentrum für Meditation, Energiearbeit und Innere Entwicklung

Ester und Heinz Mürger

Meditation, Energiearbeit, Maltherapie, Sandspieltherapie, Beratungen und Coaching

## Meditation und Soul painting

Ein Wochenendseminar

mit

Ester Mürger

Uns alle beschäftigt die Frage nach dem eigenen Potenzial und dem inneren Selbst. Meditation führt uns nach innen und hilft uns achtsam und bewusst zu werden für das, was in uns lebt oder leben möchte. Sie hilft uns durch die Praxis aufmerksamer Anwesenheit der Frage näher zu kommen wer wir sind. Achtsames Atmen und sorgfältige Körperwahrnehmung sind die Basis um bei sich selber anzukommen. Im Innenraum können wesentliche Fragen gestellt werden. Zum Beispiel: Was beschäftigt mich wirklich? Was berührt mich? Was fühle ich? Was sind meine wahren Bedürfnisse und Vieles mehr.

Die gleichen Fragen stellen sich beim intuitiven Malen, dem Malen aus der Quelle oder, wie es auch genannt wird, dem „Soul painting“. Malen aus der eigenen Intuition und der inneren schöpferischen Quelle schafft den Raum für das Erkennen unseres Potenzials. Dazu braucht es ein unerschütterliches Vertrauen in diese Quelle, die in uns allen schlummert und nur darauf wartet, geweckt zu werden.

Beim intuitiven Malen reisen wir, durch das Wissen um Kraft und Kreativität, in die innere Welt. Und wenn wir beim Malen einfach dem folgen, was in jedem Augenblick passiert, wenn wir Einfälle und eigene Empfindungen zulassen, bringen wir Spontaneität hervor. Dadurch lernen wir die eigene Schöpferkraft kennen und holen sie ans Licht.

Eine Schlüsselrolle spielt dabei der Mut sich tragen zu lassen und dahin zu gehen, wohin man geführt wird. Das bedeutet umzuschalten auf das Prinzip der inneren Führung. Es geht darum auf die innere Stimme zu hören, sie zu erkennen und geduldig damit zu üben und zu spielen.

Alle diese Elemente gehören auch zur meditativen Praxis. Darum verbinden wir an diesem Wochenende meditative Übungen und Meditationen mit kreativem Ausdruck durch Malen.

Auf eine Meditationszeit folgt eine Malsequenz pro Halbtage, denn Meditation bedeutet Auftanken und Einatmen, während das schöpferische Malen dem Vorgang des Ausatmens und des Ausfließens entspricht. Zusammen bilden sie eine Einheit und führen zu Erneuerung und vertiefter Bewusstwerdung darüber, wer wir sind und wo unser Potenzial liegt. Malerische Vorkenntnisse braucht es dazu nicht.

Die Arbeit findet im Juni in einer Kleingruppe von drei bis vier Personen statt. Eine weitere Gruppe ist im Oktober oder November geplant.

- Ort:** Zentrum für Meditation, Energiearbeit und inneres Wachstum  
Ester und Heinz Mürger  
Steinegg 26  
9042 Speicher
- Leitung:** Ester Mürger
- Seminarkosten:** Fr. 270.- (inklusive Material)
- Termin:** Sa und So 20. und 21. Juni jeweils von 10-18 Uhr
- Anmeldung bis:** Ende April 2020, Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt
- Arbeitszeiten:** 10 – 18 Uhr
- Mitnehmen:** bequeme Kleider und Schreibmaterial, Verpflegung

**Anmeldung:** bitte schriftlich an: Ester und Heinz Munger, Steinegg 26, CH 9042 Speicher

Für weitere Informationen stehe ich gerne zur Verfügung  
Tel. 071 344 91 01,  
E-Mail: e.h.muenger@sunrise.ch  
www.innereswachstum.ch

**Anmeldung:** schriftlich (Anmeldefrist siehe Ausschreibung) an:  
Zentrum für Meditation, Energiearbeit und inneres Wachstum  
Ester und Heinz Munger  
Steinegg 26  
CH- 9042 Speicher

---

**Anmeldetalon**

Ich melde mich für folgenden Kurs an:

Vorname: .....Name: .....

Adresse: .....

Plz.: ..... Ort: .....

e-Mail: ..... Tel.: .....

Datum: ..... Unterschrift: .....

**Bemerkungen:**

**Übernachtung:**

ich bin interessiert an:

- Zimmer mit Gemeinschaftsbad (Fr. 28.-/pro Nacht)
- ich bin ev. bereit zu zweit ein Zimmer zu benützen (Fr. 22.- p/N)
- ich wohne auswärts

**Anmeldbedingungen:** schriftlich, Anmeldefrist siehe Ausschreibung. Bei Abmeldungen nach Anmeldeschluss wird das Kursgeld in der Regel vollumfänglich in Rechnung gestellt, ausser wenn der freie Platz belegt wird. Die Kursleitung haftet grundsätzlich nicht für Personen- und Sachschäden sowie für den Verlust von Gegenständen.