



aarr Andreas Ruch Astrid Rauber time therapie

www.aarr.ch andreas.ruch@aarr.ch astrid.rauber@aarr.ch

PROGRAMM 2012 / 1

praxis aarr culmannstr.43 8006 zürich (sous-sol/eingang nelkenstrasse)
detailliertes programm / aktuelle daten jeweils auch auf www.aarr.ch

jeden dienstagabend 19.30-21h praxis der modernen meditation **Andreas Ruch**
ab 10.januar bis 10.juli (ohne 14.+21.2./1.5.) keine anmeldung erforderlich **Fr.15.- in bar**

moderne meditation ist ein einfaches mittel der time therapie, um zeit aufzulösen. wenn das "ich" in den hintergrund tritt, entsteht stille und hier entfaltet sich der raum der qualitäten und der zugang zur anderen dimension öffnet sich. die abende bilden fortlaufende thematische reihen, sie können auch einzeln besucht werden. es sind keine vorkenntnisse nötig. "neue" interessierte sind jederzeit willkommen.

sonntagnachmittage moderne meditation **Andreas Ruch**
5. februar / 24.juni 12-16h mit kurzen pausen anmeldungen an andreas.ruch **Fr.80.- in bar**

4 stunden moderne meditation jeweils kombiniert mit einfachen time therapie techniken führt zu tieferem erfahrung von qualitäten/bewusstsein. beobachten aus stille entfaltet die transformierende energie der anderen dimension.

time therapie bewusstsein beobachten mit dem herz **Andreas Ruch+Astrid Rauber**
sa/so 3./4. workshop samstag 12-15/17-19h sonntag 10-13/15-17h **Fr. 200.-**

das beobachten ist ein grundpfeiler der time therapie. der mensch ist ein energetisches wesen. lösungen finden nicht im kopf statt. denken, wünschen und emotionen bilden einen grossteil unseres „ich's" und sind der ursprung der meisten persönlichen und sozialen probleme. wirkliche intelligenz wohnt im herzen und im unpersönlichen raum. durch innehalten und beobachten ohne wertung löst sich das beschränkte wollen auf. die wahrnehmung des ist-zustandes sensibilisiert und setzt energie frei. diese löst und es entstehen ganzheit und bewusstsein. wir veranschaulichen den power des beobachtens, üben und verinnerlichen das beobachten mit herz anhand von praktischen beispielen und integrieren dabei themen und anliegen der teilnehmerInnen. die time therapie kurse stehen allen offen: neuen interessierten wie auch time therapie kennerInnen - „laien“ wie sozial/therapeutisch tätigen. die teilnahme an bisherigen time therapie bewusstseinskursen ist nicht bedingung

osterfr/sa 6./7.april moderne meditation zu ostern **Andreas Ruch**
freitag 12-16h, samstag 10-14h, mit kurzen stündlichen pausen **Fr. 180.-**

stille, beziehung und aufmerksamkeit sind die basis von unpersönlicher liebe. sie fördern das elektro-chemisch-biologische klima, damit sich synapsen zu neuen neuronalen netzen verbinden. durch meditation lernt man häufigere und längere zustände von stille/aufmerksamkeit zu kultivieren und fördert dadurch kreativität und transformation. stille öffnet das herz, synchronisiert die gesamte gehirntätigkeit und schafft so eine beziehung zum umfassenderen bewusstsein. wir erleben sensibilität und ganzheit. moderne meditation verstärkt diese prozesse durch das beobachten des raums zwischen und hinter formen und zeit. erfahrungen von tiefer ruhe, zeitlosigkeit und der atmosphäre der qualitäten (seele) heilen und befreien und führen zu balance - erlebbar als frieden, glück, liebe, mitgefühl, bewusstsein, die eröffnung neuer perspektiven... der oster-meditations-kurs bietet 2 x 4 stunden meditation mit anleitungen. er ist auch geeignet für „neue“ interessierte. wir sitzen auf stühlen oder liegen. eine teilnahme nur am freitag (Fr. 100.-) ist möglich (aus gruppenenergiegründen aber nicht nur am samstag!)

time therapie bewusstsein *genaues thema ist noch offen* **Andreas Ruch+Astrid Rauber**
sa/so 2./3.juni workshop samstag 12-15/17-19h sonntag 10-13/15-17h **Fr. 200.-**

das genaue thema für diesen time therapie bewusstsein workshop wird zu späterem zeitpunkt bestimmt, bzw wir sind auch offen für eure anregungen und anliegen. die time therapie kurse stehen allen offen: neuen interessierten wie auch time therapie kennerInnen - „laien“ wie sozial/therapeutisch tätigen. die teilnahme an bisherigen time therapie bewusstseinskursen ist nicht bedingung

für die kurse sind **schriftliche anmeldungen erforderlich** per mail an aarr@aarr.ch oder per post an Andreas Ruch/Astrid Rauber, praxis aarr, Culmannstrasse 43, 8006 Zürich **anmeldetalon auf der rückseite**

nach eurer anmeldung senden wir eine bestätigung mit den einzahlungsinformationen. anmeldungen sind verbindlich. bei kurzfristigen abmeldungen verrechnen wir eine bearbeitungsgebühr von Fr.30.-

name:	vorname:
adresse:	plz ort:
telefon:	e mail:
datum:	unterschrift:

anmeldung für kurs:
.....
.....
.....

DIE REGELMÄSSIGEN ANGEBOTE

programm und aktuelle daten siehe auch www.aarr.ch **alle gruppen** finden statt:
in der **praxis aarr culmannstr 43**, 8006 zürich, (sous-sol/ingang nelkenstrasse)

alle gruppen stehen neuen interessierten offen. infos, fragen, anmeldungen an andreas.ruch@aarr.ch

übungsgruppe out of body

montag 19-21h ca. 1x/monat

vorgesehene daten 2012: **23.1./27.2./19.3./16.4./21.5./18.6./9.7.**

man kann den feinstofflichen körper bewusst und gezielt aktivieren und im raum bewegen. dies erweitert die wahrnehmung, kreiert energie und bewusst-sein, und kann für vielfältige zwecke genutzt werden. out of body techniken haben eine starke energetische wirkung auf geist, körper und verhalten. out of body übungen aktivieren die qualitäten (seele) und den bezug zur anderen dimension. in dieser gruppe werden verschiedene out of body techniken gelernt, angewandt, geübt und ins alltagsleben integriert.

Andreas Ruch
Fr.40.-

übungsgruppe aura healing techniken

montag 19-21h ca. 1x/monat

vorgesehene daten 2012: **9.1./6.2./5.3./2.4./7.5./4.6./2.7.**

wir alle tragen mit dem feinstofflichen körper ein sehr wirksames energieinstrument mit uns herum. die aura als ganzes oder teile davon kann man gezielt einsetzen für wachstums- und heilungszwecke - körperlich, mental, psychisch, zur intensivierung der qualitäten, zur erweiterung des bewusstseins, etc. diese gruppe übt verschiedene aura healing techniken und fördert die anwendung und integration des erfahrene im alltag. sie ist für "leidende", "normale", „neue“, geübte, therapeutInnen, heilende, usw.

Andreas Ruch
Fr.40.-

herzenergie gruppe

dienstag 17.30-19h ca 14täglich

vorgesehene daten 2012: **10.1./24.1./7.2./28.2./13.3./27.3./10.4./24.4./15.5./29.5./12.6./26.6./10.7.**

die herzenergie gruppe ist eine offene gesprächsgruppe. die jeweiligen themen werden von den teilnehmerInnen mitbestimmt und gewählt. time therapie lehrt, dass die intelligente beobachtung der gefühlsprozesse konflikte unkompliziert löst und angewandte herzenergie die atmosphäre der qualitäten entfaltet - in der gruppe wie im alltäglichen leben. all unsere probleme gleichen sich in ihrem gefühlsmässigen kern und deshalb sieht man gemeinsam viel besser als allein. (eine eher regelmässige teilnahme ist vorteilhaft)

Andreas Ruch
Fr. 30.-

supervision mit time therapie aspekten und perspektiven

mittwoch 13-15h ca. 1x/monat

vorgesehene daten 2012: **11.1./8.2./7.3./4.4./9.5./6.6./11.7.**

diese supervisionsgruppe ist speziell für time therapeutInnen, steht aber auch anderen therapeutisch oder „sozial“ tätigen interessentInnen offen. gemeinsam werden unter aspekten und perspektiven der time therapie praxisfälle behandelt, themen und fragen erörtert, prozesse beobachtet und die kritische selbstreflektion sowie eigenständiger ausdruck gefördert.

Andreas Ruch
Fr.60.-

time therapie

donnerstag 18.30-20h ca. 1x/monat

vorgesehene daten 2012: **19.1./9.2./1.3./22.3./19.4./24.5./21.6./12.7.**

diese gruppe ist für alle, die interesse haben an time therapie instrumenten und diese in ihrer arbeit oder in ihrem alltäglichen leben anwenden möchten (sowohl für therapeutInnen oder andere mit menschen arbeitenden, wie auch für "private"). zentrale time therapie elemente sind beobachtung, gefühlsprozess, herzenergie, sensibilität, handeln aus der stille, qualitäten, mitgefühl – in der therapie-arbeit wie im leben generell. wir behandeln von den teilnehmerInnen ausgewählte themen, probleme, fälle, fragen, etc; so werden die erfahrungen und das verständnis von time therapie prozessen angewendet, ausgetauscht, reflektiert, vertieft und weiterentwickelt.

Andreas Ruch
Fr.30.-

**wir wünschen euch allen etliche lichtblicke, ein sanftes herz, einen klaren gesunden menschenverstand,
viel empathie, balance, weitsicht, und immer wieder zeitlose momente**