

kontakt@delosis.ch
karin-schuepbach@delosis.ch
delosis.ch | facilitate.ch
+41 79 471 05 96

Büro
Solithurnerstrasse 1
CH-4600 Olten

Atelier
Marenstrasse 54
CH-4632 Trimbach



Karin Schüpbach
dipl. Psychologin FH / SBAP in
Beratungs-, Notfall- und
Organisationspsychologie.
Coach, Trauer- und Ritualbegleiterin,
Mediatorin, Organisationsberaterin
und Erwachsenenbildnerin.
Zen-Schülerin bei sara Kokyo-Wildi,
Sarva, Aarau

«Seit einigen Jahren praktiziere ich die Übung in Achtsamkeit durch Zazen und Ausdrucksarbeit. Für mich ist dies ein wunderbarer Weg, mich immer wieder zu zentrieren und zu üben, aus der Mitte die Fülle des Lebens anzunehmen, wie es ist. Mich stärkt diese Praxis und ich freue mich, sie in der Stille der Gemeinschaft mit Ihnen zu teilen.»

Kontakt

Für Informationen & Anmeldung 079 471 05 96
delosis.ch / facilitate.ch

Anmeldung:

Meditation per SMS auf 079 471 05 96
Kurs in Achtsamkeit: bis eine Woche vor Beginn
Jahresgruppe: bis eine Woche vor Beginn

Ort:

Trimbach

Kosten:

Meditation: Betrag nach Ermessen (Dana)
Kurs Achtsamkeit: CHF 250
Jahresgruppe: CHF 250

Übungspraxis für «Achtsamkeit & Heiterkeit mitten im Alltag»

Meditation

offener Meditationskreis
in Trimbach und online

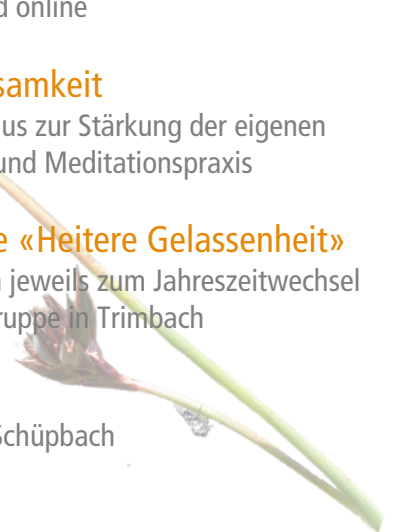
Kurs in Achtsamkeit

Vierteiliger Zyklus zur Stärkung der eigenen
Achtsamkeits- und Meditationspraxis

Jahresgruppe «Heitere Gelassenheit»

Viermal jährlich jeweils zum Jahreszeitwechsel
Fortlaufende Gruppe in Trimbach

Leitung: Karin Schüpbach



«Nicht müde werden, sondern dem Wunder leise wie einem Vogel die Hand hinhalten.» Hilde Domin

Gerne lade ich Sie ein, sich in jenen Raum zu begeben, wo wir frei sind und das Lebens in all seinen Erscheinungsformen wahrnehmen und es mit einem inneren Lächeln bejahen können. Basierend auf der Zen-Meditation und der Ausdrucksarbeit möchte ich die Übung in Achtsamkeit– in der Stille, in der Bewegung und im Dialog – mit Interessierten teilen und pflegen. Sie dient der Stärkung des Selbstkontaktes, fördert Gelassenheit und Zufriedenheit. Sie erhalten Impulse und Ermutigung für Ihre eigene Achtsamkeitspraxis.

Herzlich willkommen

Die Angebote eignen sich für alle. Besondere Vorkenntnisse sind nicht nötig.

- Für Interessierte, die ihre Achtsamkeit im Alltag stärken, der Hektik des Alltags entgegenhalten und Stress reduzieren wollen.
- Für Geübte, die sich in der Achtsamkeits- und Zazen-Praxis vertiefen wollen und eine Anbindung suchen, um ihren eigenen Übungsweg im Alltag zu unterstützen.

Meditation online

mittwochs, jeweils 06.00 bis 06.30 Uhr

Anmeldung per SMS auf 079 471 05 96 erforderlich resp. Teilnahme am Gruppenchat

Zoom-Zugang: siehe [facilitate.ch](https://www.facilitate.ch)

05.55 Uhr Videokonferenz beitreten
06.00 Uhr Stille im Sitzen (Zazen)
06.20 Uhr Abschlussrunde (Council)

Meditation vor Ort

mittwochs, jeweils 18.50 bis 19.45 Uhr

Anmeldung per SMS auf 079 471 05 96 erforderlich resp. Teilnahme am Gruppenchat

Ort: Marenstrasse 54, 4632 Trimbach

- 20' Ankommen und Meditieren im Sitzen
- 15' leichte Körperübungen
- 10' Abschlussrunde (Council)

Kurs in Achtsamkeit

4x 2½ Stunden, jeweils 18.30 bis 21.00 Uhr

Daten und **Anmeldung** auf [facilitate.ch](https://www.facilitate.ch) oder **auf Anfrage**
Vierteiliger Zyklus zur Stärkung der eigenen Achtsamkeit im Alltag. Für AnfängerInnen und Geübte.

- Einführung in die Achtsamkeitspraxis (Körper, Gefühl, Geist/Gedanken), in diverse Meditations- & Zentrierungsformen: Leib- und Stimmarbeit, Bewegung, Erdungsübungen, Sitz- und Gehmeditation.
- Die Workshops finden mehrheitlich im Schweigen statt.
- Bequeme, dehnbare und dezente Kleidung mitbringen.
- Jeder Achtsamkeitstag behandelt ein Schwerpunktthema.

Jahresgruppe «Heitere Gelassenheit»

4x 2 ½ Stunden, jeweils zum Jahreszeitwechsel

Daten und **Anmeldung** siehe [facilitate.ch](https://www.facilitate.ch) Zyklus in fortlaufender Gruppe, um die Achtsamkeitspraxis in Verbundenheit mit der Natur lebendig zu halten.

- Einstieg fortlaufend, für jeweils vier Einheiten möglich.
- Das Angebot richtet sich an Menschen, die regelmässig meditieren und/oder einen Achtsamkeitskurs besucht haben.
- Refresher zum Kurs in Achtsamkeit (Körper, Gefühl, Geist/Gedanken) im Spiegel der Jahreszeit