



Meditation, Ayurveda, Problemlösungen

Lerntraining Transzendente Meditation



Transzendente Meditation® nach Maharishi Mahesh Yogi

wird weltweit systematisch und einheitlich gelehrt.

Das Lerntraining umfasst ein halbjähriges Betreuungsangebot,
beginnend mit 7 Schritten und weiterführenden Folgetreffen.

Die ersten 7 Schritte:

Schritte 1 - 3 finden oftmals an einem Treffen statt (ca. 45 min. und unverbindlich)
Schritte 4 - 7 finden an vier aufeinanderfolgenden Tagen statt.

- 1. Einführender Vortrag (unverbindlich)**
Nutzen der Transzendentalen Meditation
- 2. Vorbereitender Vortrag (unverbindlich)**
Herkunft und Funktionsweise der Technik der Transzendentalen Meditation, Unterschiede zu anderen Meditationsformen
- 3. Persönliches Gespräch (unverbindlich)**
Details über den Ablauf des Lerntrainings und persönliche Fragen
- 4. Einführung (Start ins Lerntraining, Tag 1 – 1h)**
Persönliche, individuelle Unterweisung in die Technik der Transzendentalen Meditation
- 5. Erstes Folgetreffen (Tag 2 – 1 ½ h)**
Stabilisierung der Meditationstechnik: Merkmale richtiger Ausübung
- 6. Zweites Folgetreffen (Tag 3 – 1 ½ h)**
Die Wechselwirkung zwischen Geist und Körper - Umgang mit Gedanken
- 7. Drittes Folgetreffen (Tag 4 – 1 ½ h)**
Integration in den Alltag – Die Rolle der Transzendentalen Meditation bei der Entwicklung höherer Bewusstseinszustände

Fortsetzung Rückseite

Weiterführende Folgetreffen (je 1 h bis 1½ h)

Nach 10 – 14 Tagen findet für Sie eine weitere Überprüfung der Meditationspraxis sowie die Vermittlung weiteren Wissens zur anstrengungslosen Ausübung der Technik der Transzendentalen Meditation statt.

Nach 1 – 2 Monaten überprüfen wir mit Ihnen in einem Treffen die Technik der Transzendentalen Meditation nochmals unter dem Gesichtspunkt der Veränderung der Meditationserfahrung aufgrund der nun längeren Praxis.

Nach 3 – 4 Monaten zeigen wir Ihnen in einem speziellen Treffen die Möglichkeiten auf, welche Sie sich mit den Fortgeschrittenentechniken der Transzendentalen Meditation erschliessen können – für die volle Unterstützung durch die Naturgesetze auf Ihrem ganz persönlichen Lebensweg.

(Bei Bedarf können zwischen den obigen Treffen auch weitere Meditationsüberprüfungen zur Unterstützung der Praxis eingeschoben werden.)

Bereits nach dem 7. Schritt sind Sie eingeladen, an den regelmässig stattfindenden Gruppentreffen mit gemeinsamer Meditation, Yoga – Körper- und Atemübungen, Einblicken in verschiedenste vedische Wissensbereiche und spannendem Erfahrungsaustausch mit anderen Meditierenden, teilzunehmen. Drei solche Gruppentreffen sind in den ersten 6 Monaten im Grundpaket des Lerntrainings mit inbegriffen.

Anschliessend bestimmen Sie, wann und wie oft Sie zu weiteren persönlichen Treffen kommen. Diese sind im ersten Halbjahr ebenfalls im Lerntraining inbegriffen.

Melden Sie sich für eine unverbindliche Information. Ich freue mich auf Sie!
(Termine nach Vereinbarung)

Kosten für das Lerntraining

(inkl. Meditations-Überprüfungen, Support und weiterführende Folgetreffen in den ersten 6 Monaten: Total 15-20h)

Normalpreis für Erwachsene: CHF 1'800.-
StudentInnen/Lehrlinge Vollzeit bis 27jährig: CHF 800.-
SchülerInnen bis 15 jährig: CHF 600.-
Kindertechnik 4 – 9 jährig: CHF 400.-

(Ratenzahlungen, spez. Ehepaar- u. Familienpreis, Reduktion für tiefe Einkommen; Aufpreis für persönliches Coaching)

Bankkonto:

Franz Rutz „MAP“, Chrummweid 1, 6026 Rain LU; IBAN: CH43 0077 7001 5988 2201 5
Swift Code: Swift KBSZ CH 2288F; Schwyzer Kantonalbank, 6431 Schwyz

Franz Rutz
Transzendente Meditation, Ayurveda Medizin und Vedische Coachings
Veda Haus, 6026 Rain LU und Veda Center, 8050 Zürich
055 410 43 32 / franz.rutz@maprutz.ch / 044 260 44 70
www.vedacenter.ch www.maprutz.ch