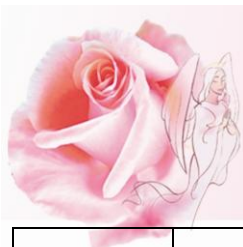




September 2026

Veranstaltungen im September 2026:

Datum:	Veranstaltung:	Zeit:	Adresse:	Fr.
Di. 08.	Mediale Kurzberatungen <i>Ausgebucht</i> Weitere Termine möglich bei Alice Mettier Tel: 079 366 10 22 Botschaften aus dem Jenseits Spiritueller Begegnungsabend Türöffnung 19:00 Uhr	ab 14:00 19:30 bis 21:00	Seniorenzentrum Rigahaus Gürtelstrasse 90 7000 Chur (GR)	½ Std. à 75.00 28.00
Mi. 09	Mediale Kurzberatungen <i>Ausgebucht</i> Weitere Termine möglich bei Fabienne Nef Tel: 078 855 75 19 Botschaften aus dem Jenseits Spiritueller Begegnungsabend Türöffnung 19:00 Uhr	ab 14:00 19:30 bis 21:00	Gemeindesaal Chasa da scoula Bagnera 168 7550 Scuol (GR)	½ Std. à 75.00 28.00
Fr. 11.	Botschaften aus dem Jenseits – Spiritueller Begegnungsabend Türöffnung 19:00 Uhr (ab 18:30 Uhr hat man die Möglichkeit im Foyer Getränke zu konsumieren)	19:30 bis 21:00	Uristiersaal Dätwylerstrasse 27 6460 Altdorf (UR)	28.00
Mo. 14.	Männer-Meditation Einsteiger <i>Bitte um Anmeldung</i>	20:00	Spitalstrasse 9, Altdorf	25.00
Di. 15.	Meditation Vertiefung <i>Ausgebucht</i>	20:00	Spitalstrasse 9, Altdorf	25.00
Mi. 16.	Meditation Einsteiger am Morgen <i>Bitte um Anmeldung</i> Mediale Kurzberatungen <i>Ausgebucht</i> Botschaften aus dem Jenseits Spiritueller Begegnungsabend Türöffnung 19:00 Uhr	09:00 ab 14:30 19:30 bis 21:00	Spitalstrasse 9, Altdorf Dorfgaden Bühlhof 2 8852 Altendorf (SZ)	25.00 ½ Std. à 75.00 28.00



Do. 17.	Mediale Kurzberatungen <i>Ausgebucht</i> Botschaften aus dem Jenseits Spiritueller Begegnungsabend Türöffnung 19:00 Uhr	14:30 bis 17:30 19:30 bis 21:00	Zentrum Missione Landstrasse 5 3904 Naters (VS)	½ Std. à 75.00 Fr. 28.00
Di. 22.	Meditation Einsteiger <i>Ausgebucht</i>	20:00	Spitalstrasse 9, Altdorf	25.00
Mi. 23.	Meditation Vertiefung am Morgen <i>Ausgebucht</i>	09:00	Spitalstrasse 9, Altdorf	25.00
So. 27. bis Do. 01.10	Meditation und Wohlfühltag <i>Ausgebucht</i>		Hotel Fernblick Bartholomäberg (A)	

Telefonberatung 0901 900 270 (2.50 CHF/Min. ab CH-Festnetz)

Dienstag, 15. Sept. von 13:30-14:30 Uhr

Montag, 21. Sept. von 13:30-14:30 Uhr

ohne Voranmeldung

Als Gründungsmitglied vom Verein «ins Licht begleiten» - spirituelle Sterbebegleitung, freue ich mich, Ihnen unser 1. Vortrag zu präsentieren.

Ins Licht begleiten – das 1x1 des Sterbens

Referat von André David Winter



Mit dem Sterben tun wir uns nicht leicht. Und doch lohnt es sich darüber nachzudenken, denn Sterben ist kein fernes Konzept, sondern Teil des grossen Kreislaufs, den wir täglich erleben. Jung und Alt begegnen dem Werden und Vergehen in Übergängen; in unserem Alltag, in der Natur, in Beziehungen und Veränderungen, die uns prägen. Die Natur lebt es uns in ihrem Rhythmus vor: Entstehen, Blühen, Reifen, Loslassen.

Was daran schenkt uns Freude, was macht uns Angst? Und wo spüren wir den Wunsch, genauer hinzusehen, zu verstehen, zu wachsen?

Unser Leben und Sterben laden uns ein, sich diesen Fragen zu stellen; behutsam, neugierig und offen für das, was uns im Innersten bewegt.

Do. 29. Oktober 2026, 19.30 Uhr - 21.00 Uhr Türöffnung ab 19.00 Uhr

Schwinghalle, 6468 Attinghausen

Eintritt für Mitglieder CHF 10, für Nicht-Mitglieder CHF 25 (Barzahlung)

Weiteres auf: <https://ins-licht-begleiten.ch/>



innere Quelle
Monika Tresch

Mediale Beratung
Meditation
Seminare
Klangschalen
Quantenenergie

Vorschau - Wochenende im Vier-Sterne-Hotel Alexander & Gerbi in Weggis (LU)

Meditation und Hatha-Yoga

mit Monika Tresch und Sandra Bachmann

(mit oder ohne Übernachtung)



**Wir besinnen uns auf die kommende Adventszeit und begrüßen
mit den Farben des Regenbogens das kommende Jahr.**

Im Mittelpunkt stehen wohlfühlen, geniessen, abschalten, Harmonie für Körper, Geist und Seele. Gerne begleiten wir Sie mit geführten und stillen Meditationen, Hatha-Yoga, Planeten-Klangschalen, Koshi's (4 Elemente) und bewussten Atemübungen durch das Wochenende.

Die wunderbare Einheit von Meditation und Yoga bringt uns in eine tiefe Entspannung und lässt uns den Moment im «jetzt» geniessen, entspannen und stärkt unser inneres Licht.

Yoga ist ein indisches Wort aus der Sprache des Sanskrits und bedeutet im übertragenen Sinne die Einheit von Körper und Geist. Weiterhin ist Yoga eine Jahrtausende alte Erfahrungswissenschaft, die durch Vormachen und Nachmachen praktisch und mündlich weitergegeben wird.

Mit unserem Körper erfahren wir die Welt, mit unseren Händen werden wir tätig, mit unseren Füßen bewegen wir uns durchs Leben. Ohne den Körper würde unserem Geist die Wahrnehmungs- und Ausdrucksebene fehlen.

Meditation und Yoga kann von allen Menschen geübt werden, unabhängig von Alter, Herkunft und Sprache.

Mit einfachen Körperübungen und achtsamem Atemfluss stärken Sie Ihre Muskulatur, fördern Sie Ihre Beweglichkeit und bringen Sie Ihren Gedankenfluss zur Ruhe. Erfahren Sie, wie die Einheit von Meditation und Yoga Ihre Lebensfreude stärkt und Sie sich in Balance fühlen.

Monika Tresch leitet seit 2006 geführte Meditationen für Einsteiger und Vertiefung.

Sandra Bachmann ist seit 2004 ausgebildete Hatha-Yogalehrerin und führt Sie sanft durch die Yogastunde. Die Seminarleiterinnen lassen gerne die langjährige Praxis- und Unterrichtserfahrung miteinfließen.

Sie selbst können entscheiden, wie Sie am Seminar teilnehmen möchten (mit oder ohne Übernachtung). Mit Übernachtung steht Ihnen die «VITALIS SPA- & Beauty-Welt» zur Verfügung.

Dieser Aufenthalt ist für ALLE möglich, Sie brauchen keine Vorkenntnisse.

Bitte um Anmeldung (Teilnehmerzahl limitiert)

Weiteres unter <https://innerequelle.ch/meditation-und-yoga/>





innere Quelle
Monika Tresch

Mediale Beratung
Meditation
Seminare
Klangschalen
Quantenenergie

Definitiver Anmeldetalon

Meditation und Hatha-Yoga

mit Monika Tresch und Sandra Bachmann

Samstag, 05. Dezember und Sonntag, 06. Dezember 2026

Im Vier-Sterne-Hotel Alexander & Gerbi am
Vierwaldstättersee in Weggis LU

Mit Unterzeichnung des nachfolgenden Anmeldetalons verpflichte ich mich zur Bezahlung der Kurskosten,
auch bei späterer Abmeldung oder unentschuldigtem Fernbleiben.



Definitiver Anmeldetalon Meditation und Hatha-Yoga

Samstag, 05. Dezember und Sonntag, 06. Dezember 2026

Name/Vorname:

Adresse, PLZ, Ort:

Telefon: Handy:

Geb.-Datum: Mail:

Ich bringe selber eine Yogamatte mit: ☐ ja oder ☐ nein

Seminarkosten: CH-Fr. 480.00 oder Euro (nach Tageskurs) + Ihre gewünschte Variante 1 oder 2

Variante 1:

Mit Übernachtung „Zimmer mit Seesicht“:	2 Pers./ p.P*	1 Pers.
	☐ Fr. 254.00	☐ Fr. 284.00

*Doppelzimmer gewünschte/r Zimmerpartner/in:

Name: Vorname:

Im Preis inbegriffen ist: Übernachtung, Frühstücksbuffet, Mittagessen „light“ (Suppe oder Salat, Brot, Nüssli, Früchten, Kaffee, Tee und Mineralwasser), 4-Gang-Dinner-Abendessen, Mineral während dem Tag und SPA „Vitalis“ (Verschiedene Saunen, Dampfbäder, Kneippgarten, beheizten Aussen- und Innenpool). Die Zeit geniessen im Ruheraum auf Wasserbetten mit Panoramablick auf den Vierwaldstättersee und die Berge bei einem Tee oder Saft. Der Fitness-Raum sowie die Fahrräder stehen auch kostenlos zur Verfügung.

Variante 2:

☐ Pauschale Fr. 60.00 Kaffee oder Tee vor dem Seminar, 2 x Mittagessen „light“ (Suppe od. Salat, Brot, Nüssli Früchten, Kaffee, Tee und Mineralwasser), Saalmiete u. Mineral während dem Tag

Datum, Unterschrift:

Einsenden an:

Monika Tresch - innere Quelle, Spitalstrasse 9, 6460 Altdorf



innere Quelle
Monika Tresch

Mediale Beratung
Meditation
Seminare
Klangschalen
Quantenenergie

Engeltag im September

Sonntag, 13. September 2026

Engel des Tages: MICHAEL

Ruhe dich aus.

Wie Du diese Botschaft leben kannst:

Vermeide die Reizüberflutung, wie z.B: Lärm und digitale Überflutung und verbringe Zeit in der Stille. Im Meer der Geistesruhe kannst du dich ausruhen und Frieden finden. Einen lebendigen, pulsierenden Frieden, wie du ihn vielleicht noch nie erlebt hast. In dieser Schwingung erlebst du die Engel besonders intensiv. Deine Engel sind immer da.

Auszug ENGEL-Magazin, Jana Haas

Der Tag des Tanzes

Musik und Tanz haben die Menschen auf der Erde immer schon geliebt. Sie haben dadurch ihre Gefühle hörbar und sichtbar gemacht, haben sie intensiv durchlebt und ihren Körper in Ekstase versetzt. Wann auch immer Du das Gefühl hast, überzuquellen vor innerem Tumult – ob herrlich oder traurig, wütend, lustvoll oder auch verwirrt – tanze! Zu Deiner Lieblingsmusik oder zu Klängen, die zu Deinem Zustand passen. Tobe Dich aus, damit sich alles in Dir neu ordnen und in Balance bringen kann!

Tanzen hilft Dir, Dich selber von Kopf bis Fuss zu spüren und eine neue Leichtigkeit in Dein Leben zu bringen. Lass uns heute und immer wieder gemeinsam tanzen, damit Du fühlst, was für ein wundervolles Wesen Du bist!

Auszug ENGEL-Magazin, Sonja Ariel von Staden