

Die Pause

Weil viel geschehen kann
Wenn einmal nichts geschieht
Muss immer etwas geschehen
Damit nicht alles geschieht

Drum Lärm geschlagen
Dass er das Schweigen verschweige
Dass die unstillbare Stille
Uns nicht das Lautere zeige

Das Letzte, was man tut
Ist das Nichtstun verhüllen
Wenn die Unruhe ruht
Kann das Leere alles erfüllen

Erich Fried



Klang und Stille

Meditation mit Klang und Stille,
und kleinen Imaginationen

mit Christian Suma Lerch
in Luzern

7. Dezember 2019

Seit etlichen Jahren forsche ich mit einer Freundin, die sich intensive in den Lehren des Bön Buddhismus bewegt, wie Klang und Stimme die Stille bestärken und wie sie eingefahrene Energien in Bewegung setzen kann. Beim Tönen verlieren die Geschichten an Kraft. Neuer Fluss kann erlebt werden.

Ich freue mich, dies an einem Tag mit Menschen zu teilen.

Mit der Resonanz Deiner Stimme hast du die Möglichkeit, Räume und verschiedene Seinsebenen von Dir wachzurufen und in ihnen in Stille zu verweilen.

Dazu benutzen wir bestimmte Silben, die dich dabei ausrichten und deine ganz eigene Stimmvibration – sei dies das Summen oder Tönen.

In der Stille begegnest du dem Geschenk der Leere und / oder entdeckst über spontan auftretende Bilder das JETZT zu deinen Themen, die du mitbringst.

Wir werden auch zwischendurch das eine oder andere Lied zusammen singen

Kraftvoll und stärkend.



Leitung: Christian Lerch
Hirschengraben 35, 6003 Luzern
0041 41 240 52 72 - www.christian-lerch.ch

Dipl. Begleiter und Ausbilder in integrativer Imaginationsarbeit nach und bei Dr. Steven Gallegos Weiterbildung unter anderem in systemischem Familienstellen bei Dr. Victor Chu, Carola Castillo, Dan van Kampenhout, in zeremonieller Energiearbeit, Chakrareading bei G. Schuller, Er hat bei Howard Bad Hand, Lakotaindianer (Medizinmann, Psychologe und Taoist) gelernt. Weiterbildung in Stimmarbeit nach Lichtenberg bei Darmstadt.

Wann: Samstag, 7. Dezember 2019
10:30 – ca. 16:00
(mit kleiner Mittagspause)

Wo: Im Raum von Luzern-Yoga
Hirschmattstr. 13a, Luzern
www.luzern-yoga.ch

Kosten: 90.-

Anmeldung mit diesem Talon oder über meine Homepage: www.christian-lerch.ch

Ich melde mich für den Meditationstag
«Klang und Stille» am 7.12.2019 in Luzern
an.

Name: _____

Adresse: _____

Fon: _____

Email: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Die Anmeldung ist verbindlich. Bei Abmeldung später als 30 Tage vor dem Seminar, muss 50% des Betrages bezahlt werden. Später als 12 Tage ist der ganze Kursbetrag fällig.