

# Sonnenwende-Meditationen 2019



## Sanft tauchst du ein, in deine stille, heilige Mitte

Behutsam wirst du in die Meditation geführt. Wir feiern:

- ψ das Wachsen des Lichtes in der Frühlings-SW-Meditation
- ψ den Höhepunkt des Lichtes in der Sommer-SW-Meditation
- ψ die Ernte und das Abrunden in der Herbst-SW-Meditation
- ψ die Einkehr und das Sammeln in der Winter-SW-Meditation.

**Das Jahr 2019 ist ein „Dreier-Jahr“. Der Planetenherrscher ist bis zur Frühlings-SW noch die Venus (Verbindung, Liebe), danach wird sie abgelöst von Merkur, dem Planeten der Kommunikation auf allen Ebenen, der Ganzwerdung und der Wissensvermittlung, inkl. kosmisches Wissen: Diese Jahresschwingung unterstützt auf spezielle Weise die bewusste Differenzierung zwischen Polarität und Dualität: Während Dualität teilt, spaltet und Konflikt schafft (Bewertung, Urteil, etc.), umfasst die Polarität das ganze Spektrum von verschiedenen Schwingungs-, Seins- oder Aggregatzuständen und macht dir so deine Quintessenz fassbar...Die Entdeckungsreise steht ganz unter dem Motto: „Deine Aufgabe ist es nicht nach Liebe zu suchen, sondern lediglich alle Barrieren in dir selbst zu suchen, die du gegen sie aufgebaut hast.“ (Rumi).**

Am Schluss nehmen wir uns Zeit, das Erlebte für uns selbst aufzuzeichnen und – wenn gewünscht – in der Gruppe auszutauschen. Auch Deine Fragen werden dann gerne von mir beantwortet.

Es gibt viele Arten von Meditation. Nach meiner Erfahrung ist die Achtsamkeit, das Fokussieren und **die liebevolle Zuwendung zu dem stillen Teil in uns** von zentraler Bedeutung. Wie wir diesen Zustand am besten erreichen, ist sehr individuell. Deshalb biete ich auch verschiedene Arten von Meditationen an. Hier handelt es sich um eine **von mir geführte Meditationen in aufrechter, bequemer Sitzhaltung**.

Daten: **Do, 21.3. / Fr, 21.6. / Mo, 23.9. / Mo, 23.12. 2019**  
Zeit: 19:15-21:15 Uhr  
Energieausgleich: CHF. 30.—in bar pro Meditation  
Veranstaltungsort: Albisriederstrasse 182, 8047 Zürich  
Anmeldung: E-Mail, Post oder telefonisch ab sofort.  
Begrenzte Teilnehmerzahl (Anmeldung nach Eingang)

Ich freue mich, Dir in diesem beSINNlichen Rahmen zu begegnen!

*Herzlich, Carol Esmeralda Ramoscelli*

Bewusstseins-Forscherin und Meditations-Begleiterin