



**Donnerstag 12. November 2026, 20.00 bis 20.45 Uhr**

## ***Familien Meditations-Oase***

### ***in der Herzenskraft***

Meditationen bereichern und stärken unser Leben. Sie sind Werkzeuge auf dem Weg der Bewusstseins- und Persönlichkeitsentwicklung. Meditationen fördern die Resilienz, Schlafqualität, allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden und fördern die Kraft in Beziehungen.

Unsere Meditationsreise zu Gunsten starken Familien basieren auf den Erkenntnissen der Achtsamkeit und den Techniken der Herzmeditationen von HeartMath®. Beide Techniken sind wissenschaftlich belegt. Die Techniken von HeartMath® können mit einem Biofeedbackgerät begleitet und unterstützt werden. Somit kann die innere Entwicklung sicht- und erfahrbare werden.

### **Sind Ihre Ziele?**

- Ruhe, Gelassenheit, innere Kohärenz im persönlichen- und Familienalltag?
- Sie wollen die Ihre Bindung und Beziehung zu Ihrem Partner und den Kindern stärken?
- Klarheit und innere Kraft (Resilienz) in allen Entscheidungen?
- Persönliche Grenzen erkennen und Abgrenzung?
- Im Rahmen der Hochsensibilität mehr persönliche Klarheit?
- Konzentration und Prüfungserfolge?
- Allgemeines Wohlbefinden und Gesundheit?
- Mitgefühl und Empathie statt Mobbing?
- Starkes, selbstbewusstes Familiensystem?
- Wertschätzende, respektvolle Kommunikation?

### **Weitere Informationen u. Anmeldung:**

[www.aufwachen-307.ch](http://www.aufwachen-307.ch), [margrith.lenz@iflg.ch](mailto:margrith.lenz@iflg.ch)

**Moderatorin:** Margrith Lenz, zert. Mentaltrainerin und Gesundheitscoach, Familiencoach, Elternbildnerin CAS, Schulsozialarbeiterin CAS, zertifizierte HeartMath® Coach & Trainerin, diplomierte Fachfrau für medizinische Entspannungsverfahren, Meditations Coach und -Trainerin

Margrith Lenz, ehemals Verein MUBE, 9500 Wil

Tel. 076 411 78 18

