



# Meditation

**Meditation zu praktizieren, ist das grösste Geschenk,  
das Sie sich und der Welt machen können.**

Die «Meditation der Goldenen Blüte» ist eine kraftvolle und konzentrierte Methode zur Klärung des Geistes. Als wissenschaftliche und pragmatische Anleitung zur Selbstverwirklichung ist sie die ideale Bewusstseinstechnik für unsere heutige Zeit.

Meditation ist von keiner Religion, Institution oder Ideologie abhängig und eignet sich für Menschen jeden Alters. Sie kann unabhängig von Veranlagung, Vorwissen, Konstitution und Lebenssituation erlernt und geübt werden.

Meditation hilft uns unsere Gedanken und Gefühle zur Ruhe zu bringen. Sie klärt unseren Geist und befreit ihn aus seiner mentalen und emotionalen Gefangenschaft. Meditation beobachtet das Denken und führt uns zur Denkstille.

Meditation führt uns in höhere Dimensionen des Daseins, sie überwindet Zeit und Raum und ist dennoch so real wie alles in der materiellen Welt. Als spiritueller Selbstheilungsprozess verleiht sie uns neue Lebenskraft.

Erfahren Sie die befreiende Wirkung von Meditation. Begegnen Sie Ihrer eigenen Seele und Natur. Gewinnen Sie neue Inspiration und regenerieren Sie Ihre Lebensenergie. Es gibt nichts Wichtigeres als die spirituelle Praxis.

Stille ist der wesentliche Zugang zu unserer Essenz.

**Herzlich Peter Todesco – Schule der Meditation**

Informationen: [meditation.ch](http://meditation.ch)  
Voranmeldung: sms/tel: +41 (0)79 765 61 11  
Lektionen: Nach Vereinbarung und Voranmeldung



## Praxis der «Meditation der Goldenen Blüte»

**GEFÜHRTE «KÖRPER-GEIST-PRAXIS» MIT ANSCHLIESSENDER «STILLER MEDITATION»**

**Uster (Nähe Bahnhof und Post) | Zeitrahmen 2 -3 Stunden | Nur nach Vereinbarung und Voranmeldung**  
Schule der Meditation | Tannenzaunstrasse 5 | Postfach 218 | 8610 Uster 1 | 4 Min. Fussweg ab Bhf  
Einführung für Einzelpersonen, Beratung, Anweisung und Nachbetreuung «kostenfrei»

Voranmeldung: sms/tel: +41 (0)79 765 61 11 | [meditation.ch](http://meditation.ch)

**Zürich Stadt und in der ganzen Schweiz | Individuelle Termine und Seminare auf Anfrage**  
Lehrgang und Weiterbildung für Anfänger, Fortgeschrittene und Lehrer

**Schule der Meditation - 079 765 61 11 - Montag bis Freitag 08-20h**

"Projekt Meditation": [www.meditation.ch/absicht-und-ziel](http://www.meditation.ch/absicht-und-ziel)