

GENTLY REFORM

Gabriella Ruaro (*1958) befasst sich seit gut drei Jahrzehnten mit alternativen Heilmethoden sowie Ernährungs- und Gesundheitsfragen.

Schwere körperliche und seelische Krisen, die sie rückblickend als heilsam und richtungsweisend erlebt, befähigen sie, Menschen in schwierigen und verwirrenden Lebenssituationen therapeutische Hilfestellung zu leisten.

Als Autodidaktin und diplomierte Bachblütentherapeutin SHS ist ihr primäres Anliegen, das Bewusstsein für die Selbstheilungskraft und die Intuition zu stärken. Mit prozess- und zyklusorientierter Astrologie, systemischer Klärungsarbeit und Tarot bietet sie Unterstützung, um in anspruchsvollen und chaotischen Situationen den Weg des Herzens zu erkennen. Sie hat drei erwachsene Kinder und wohnt seit 1988 in St. Gallen.



Kontakt
Gently Reform
Gabriella Ruaro
071 277 17 44
gabriella.ruaro@gmail.com

WIE EIN MENSCH, DER SICH LIEBT

In dir,
parallel zu deinem dir bekannten Leben,
liegt ein anderes Leben.
Es hat sich still verhalten
und ist mit dir zusammen älter geworden.
Es hat sich nicht aufgedrängt
und nicht die Aufmerksamkeit auf sich gezogen.
Es hat auf den richtigen Augenblick gewartet.
Dabei ist seine Sehnsucht gewachsen.
Sie ist immer dichter geworden,
immer erfüllter und brennender.

Du könntest diesem Leben jetzt nachgehen.
Jeder Tag ist eine Tür,
jeder Monat ein grosses Zimmer,
jedes Jahr ein bunter Garten mit einer reichen Ernte.
Sogar Versäumtes hat noch eine Chance,
wenn du auf diese Stimme hörst,
die dich in das Haus deines Lebens führen will,
in dem du endlich –
wie lange wolltest du es schon? –,
dich dir zukehrst wie ein Mensch,
der sich liebt.

Ulrich Schaffer



Gesundheitsförderung
im offenen

MEDITATIONSKREIS

Durch Meditation lernen wir,
dem eigenen Körper und
unserer innewohnenden Intelligenz
zu gestatten, auf uns zu achten.

Jeden Montag, 20 Uhr,
im Treffpunkt Haggen
(Haggenstrasse 56)

WAHRE VERÄNDERUNG BEGINNT IM INNEREN

Es ist allgemein bekannt, dass gesunde Ernährung und Bewegung für unsere Gesundheit wichtig sind. Aber noch viel wichtiger sind die Botschaften die unsere Zellen erhalten; auch das ist mittlerweile wissenschaftlich belegt. Und auf diese Botschaften haben wir einen Einfluss: Unsere Gedanken, Überzeugungen und alltäglichen Entscheidungen lösen biochemische Reaktionen aus; sie dringen so in den Kreislauf unseres Nervensystems und gehen als Informationen an unsere Zellen.

Im regelmässigen Meditieren trainieren wir unsere Wahrnehmung. Das hilft uns, unserer krankmachenden Denk- und Verhaltensmuster bewusst zu werden und zu einem liebevolleren, gesundheitsfördernden Umgang mit uns selbst zu finden.

PROGRAMM

Der offene Meditationskreis bietet einen geschützten Raum, aber auch Führung, um sich achtsam auf sich selbst einzulassen. Die Meditationssitzungen bestehen aus einem theoretischen und einem praktischen Teil.

Absicht ist Ermutigung, um sich immer mehr der Weisheit des eigenen Körpers und der Intuition anzuvertrauen. In kleinen unterschiedlichen Einheiten üben wir...

- die wachsame Selbstbetrachtung,
- das Beobachten und Spüren der eigenen Empfindungen,
- zu verstehen, welche Gefühle und körperlichen Reaktionen die Gedanken und Überzeugungen in uns auslösen,
- Konzentrationsübungen wie fokussieren auf die Atmung und
- das Sitzen in die Stille.

Jede Meditationssitzung ist eine in sich abgeschlossene Einheit.

Jeweils jeden Montag. Beginn 20.00 Uhr
(Dauer maximal 45 Minuten)

Die Teilnahme ist kostenlos; es wird eine Kollekte erhoben.

INNERE STÄRKE DURCH MEDITATION

Das Ziel unserer Meditation ist, den Herausforderungen des Alltags entspannt und aus der inneren Ruhe heraus zu begegnen. Durch Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen lernen wir, unsere Gedanken, Empfindungen und Gefühle ohne zu urteilen wahrzunehmen.

Dadurch, dass wir bewusst mit uns selbst Kontakt aufnehmen, uns in einem sicheren Raum herausfordern und lernen, zwischen unseren Empfindungen und Gedanken und unserem Sein zu unterscheiden, entdecken wir unsere innere Stärke. In der liebevollen Annahme unserer gegenwärtigen Wesensart beruhigt sich unser Gemüt und wir entwickeln innere Ruhe.

Das achtsame Wahrnehmen und Spüren unserer gegenwärtigen Befindlichkeit sowie das Hinterfragen unserer Überzeugungen bringt unheilsame und krankmachende Glaubens- und Verhaltensmuster ins Bewusstsein. Dadurch werden sich diese immer mehr auflösen.