



THERESA HUG
Schule für heilende Künste
Mal-, Gestaltungs- und Imaginationstherapie
Traumarbeit und Meditation

Veranstaltungen 2026

Meditationsabende

Diese Abende sind ein kostenfreies Angebot für Menschen, in denen das Feuer für die Erforschung unserer essenziellen Natur brennt. Interessierte sind herzlich willkommen.

Mittels Meditation und Kontemplation richten wir uns auf unser zeitloses Dasein aus, in dem all unsere Wahrnehmungen kommen und gehen. In klärenden Gesprächen untersuchen wir, was uns den Frieden und die Freiheit unserer innersten Realität immer wieder übersehen lässt. Wir erzählen uns unsere Alltagserfahrungen und Träume und erkunden mit Sorgfalt und Respekt, worauf sie uns hinweisen und wie wir sie für unser Erwachen und Wachbleiben nutzen können.

Daten

12. und 26. Jan.
09. und 23. Feb.
09. und 23. März
13. und 27. April
11. Mai
08. und 22. Juni
24. Aug.
14. und 28. Sept.
12. und 26. Okt.
09. und 23. Nov.
14. Dez.

Zeiten

Beginn der Meditation um 19.05
Ende um 21.15

Retreats

Diese Zeiten der Einkehr dienen der Vertiefung der Erfahrung des Friedens, der Freiheit und der Freude, die unserer essenziellen Natur innewohnen.

Mithilfe einfacher Meditationen und der ehrlichen Erkundung unserer Alltagserfahrungen üben wir, die Wirkungsweisen unseres konditionierten Geistes zu erkennen und zu durchschauen, uns aus den angelernten und einengenden Selbst- und Weltbildern zu lösen und als das zu verbleiben, was wir hinter der Komplexität unseres Menschseins wirklich sind – formlose, selbstgewahre, angstfreie Anwesenheit.

Wir untersuchen, wie wir gerade in Zeiten innerer und äusserer Konflikte der Versuchung widerstehen können, aus unseren gewohnten Vorstellungen und Überzeugungen heraus zu reagieren und stattdessen wählen können, aus der Weite und der Weisheit unseres tiefsten Seins und Wissens zu sehen und zu handeln.

Daten

02. und 03. Mai 2026
14. und 15. November 2026

Zeiten

Samstag und Sonntag
10.00 bis 12.00 und 14.00 bis 16.00

Kosten

Retreat à 8 Stunden Fr. 240.-
Max. 14 Teilnehmer: innen

Anmeldung mittels Anmeldetalon Seite 3

Individuelle Begleitung und Beratung

Hinweis: Ich biete Einzel- und Paarsitzungen nur noch freitags und monatlich an jedem 2. und 4. Montagnachmittag an.

Einzel Sitzungen

Die therapeutische Arbeit setzt dort ein, wo wir zu ahnen beginnen, dass den Schwierigkeiten und Störungen unseres Lebens verborgene Lernaufgaben innewohnen, die uns zu seelischer Entwicklung und Reifung herausfordern.

In der Auseinandersetzung mit den eigenen Lebensumständen und im Erkunden von echten Lösungen kann der geschützte Raum einer individuellen Begleitung den notwendigen Halt bieten, denn es braucht Mut und Risikobereitschaft, uns auf eine tiefe Selbstbegegnung einzulassen, unsere Überzeugungen und Reaktionen zu reflektieren und zu hinterfragen, uns aus der Sicherheit des Gewohnten zu lösen und uns ins Unbekannte neuer Erfahrungen und Einsichten vorzuwagen. Jedes Loslassen von Vertrautem zugunsten grösserer innerer Freiheit und Reife ist ein kleiner Tod und oft von Angst und Schmerzen begleitet. Doch häufig liegt gerade in dem, was uns am meisten erschreckt, der Samen zu tieferem Verständnis und neuem Wachstum verborgen.

Kosten 132.- / Std.

Paarsitzungen

In unserer Sehnsucht, uns geliebt, wertgeschätzt, sicher und glücklich zu fühlen, empfinden wir es oft als sehr schmerzhaft, wenn unsere Beziehungen uns nicht das zu geben scheinen, was wir uns von ihnen erhoffen. Konflikte und Enttäuschungen können uns leicht dazu verführen, uns in Geschichten und Bilder eines armen Ichs zu verstricken, uns zusammenzuziehen und zu verhärten. Doch jeder gemeinsamen Reflexion einer Beziehungskrise und den damit verbundenen Missverständnissen wohnt das Potential inne, aus begrenzenden Vorstellungen von uns selber, unseren Mitmenschen und der Liebe zu erwachen in die Weite und Offenheit, die wir in unserer Essenz sind.

In Gesprächen und Imaginationen erforschen wir, wie wir Irritationen nutzen können, um anstelle von schwächenden Sichtweisen und Reaktionen eine Wahl zu treffen, die uns weitet und stärkt und einen Duft wirklicher Liebe hinterlässt.

Kosten 80.- / Pers. / Std.

Supervision

Die Supervision bietet einen Rahmen, um die eigene Arbeit mit Menschen zu reflektieren, Einsicht in die Hintergründe aufgetretener Schwierigkeiten zu gewinnen, Anregungen aufzunehmen und kreative Strategien fürs weitere Vorgehen zu entwickeln.

Kosten
Im Einer-Setting 132.- / Std.
Im Zweier-Setting 80.- / Pers. / Std.
Im Dreier-Setting 60.- / Pers. / Std.

Anmeldung per Mail oder Telefon

info@theresahug.ch

079 765 98 83

Anmeldetalon

Ich melde mich **verbindlich** an

für das Retreat vom 2. und 3. Mai 2026

für das Retreat vom 14. und 15. November 2026

Name

Strasse

PLZ / Ort

Telefon

E-Mail

Ort und Datum

Unterschrift

Den ausgefüllten Talon bitte per Post oder E-Mail an untenstehende Adresse schicken.

Leitung, Kursort und Auskunft

Theresa Hug
Schule für heilende Künste
Sellmatte 8
3655 Sigriswil

Telefon 079 765 98 83
E-Mail info@theresahug.ch
www.theresahug.ch