



**aarr Andreas Ruch Astrid Rauber time therapie**

[www.aarr.ch](http://www.aarr.ch) [andreas.ruch@aarr.ch](mailto:andreas.ruch@aarr.ch) [astrid.rauber@aarr.ch](mailto:astrid.rauber@aarr.ch)

## PROGRAMM 2026 / 2

**praxis aarr culmannstr.43 8006 zürich** (sous-sol / eingang nelkenstrasse)

kurzfristige änderungen sind möglich

detailliertes programm / aktuelle daten siehe [www.aarr.ch](http://www.aarr.ch)

**jeden dienstagabend 19.30-21h praxis der modernen meditation** **Andreas Ruch**  
ausfälle/ änderungen siehe [www.aarr.ch/programm](http://www.aarr.ch/programm) keine anmeldung erforderlich, **sfr 15.- in bar**  
moderne meditation ist ein zentrales time therapie mittel, um stress zu vergessen, um zeit aufzulösen. tritt das "ich"  
in den hintergrund, entsteht stille. so entfaltet sich der raum der qualitäten und der zugang zur anderen dimension.  
die abende bilden eine fortlaufende thematische reihe. sie können auch einzeln besucht werden.  
es sind keine vorkenntnisse nötig. "neue" interessierte sind jederzeit willkommen.

**sa/so 22./23.aug time therapie bewusstsein: das herz öffnen - qualitäten freisetzen** **Andreas Ruch+Astrid Rauber**  
**workshop** sa 12-15h/16-18h, so 10-13h/14-16h **sfr 200.-**

alle psychologischen konflikte entstehen im ich/im "mind"/in unseren wertungen und sichtsweisen. finden wir den weg vom kopf mit dessen konzepten zu den gefühlen, zum herz und seiner energie, aktivieren wir unser energiefeld und öffnen den raum der qualitäten. diese ebene ist wirkungskräftiger als all unsere vorstellungen. wie ist der prozess der herzöffnung? diese erweiterung löst uns aus den konditionierten automatismen und dem gefangen sein im ego-komplex. es entfalten sich die qualitäten, frische umfassende energie, die uns erfüllung und vertieftes bewusstsein bringt. durch das gemeinsame, aufmerksame beobachten und beleuchten konkreter, energetischer vorgänge werden transformierende bewusstseins- und heilungsprozesse in gang gesetzt. wir integrieren hierfür beispiele, themen und anliegen der teilnehmerInnen. es sind keine vorkenntnisse nötig. die grundlegenden prozesse sind selbst-verständlich. daher stehen time therapie kurse allen offen: neu interessierten wie auch time therapie kennerInnen – "laien" wie expertInnen.

**sa 10.oktober samstag nachmittag moderne meditation** **Andreas Ruch**  
12-16h, mit kurzen stündlichen pausen **sfr 80.- in bar**  
anmeldungen an [andreas.ruch](mailto:andreas.ruch)  
4 stunden moderne meditation führen zu tieferem erfahrung des zeitlosen raums der qualitäten / essenz.  
beobachten aus stille erweitert das bewusstsein und entfaltet die transformierende energie der anderen dimension.

**sa/so 14./15.nov time therapie bewusstsein: das energiefeld nutzen - vital sein** **Andreas Ruch+Astrid Rauber**  
**workshop** samstag 12-15h/16-18h sonntag 10-13h/14-16h **sfr 200.-**

wie unsere kleidung tragen wir das energiefeld, die aura, unsere atmosphäre immer mit uns herum. bei allem im leben brauchen wir dieses schwingungsfeld: mit ihm nehmen wir wahr, treten in beziehung und kommunizieren damit innen und aussen. es ist diese schwingung, das energiefeld, welches wirkt – nicht unsere vorstellungen oder konzepte. ist das energiefeld frei fliessend, wird das empfinden/denken/verhalten angenehm, und wir fühlen uns wohl. natürlicherweise ergeben sich interesse, vitalität, dynamik, beziehung, einsicht, verständnis, tiefe, sinn, erfüllung. statt dem energiefeld im alltag gewohnheitsmässig – wir nennen es dann "zufällig" – ausgeliefert zu sein, kann ich es mit aufmerksamkeit aktivieren, bewusst steuern sowie intelligent nutzen lernen. es entsteht wahlfreiheit und wir können automatisierte abläufe umwandeln und verändern. auf jeden fall ist es heiterer, wenn wir das energiefeld praktisch für uns nützen und so die kraft der qualitäten freisetzen. das gemeinsame, aufmerksame beobachten und beleuchten realer, energetischer vorgänge setzt transformierende bewusstseins- und heilungsprozesse in gang. wie in allen time therapie kursen, integrieren wir hierfür beispiele, themen und anliegen der teilnehmerInnen. es sind keine vorkenntnisse nötig. die grundlegenden prozesse sind selbst-verständlich.

**sa/so 12./13. dezember moderne meditation zu weihnachten** **Andreas Ruch**  
samstag/sonntag je 12-16h mit kurzen stündlichen pausen **sfr 180.-**  
innehalten lässt altes hinter sich. jede besinnung ist eine pforte zu stille – zur ebene jenseits von ängsten, verhaftungen, zeit – und daraus kann neues entstehen. ruhe ist auch biologisch notwendig. nur durch pausen (freizeit, schlaf, ferien, stille, etc) regenerieren körper, gehirn und geist. aufmerksamkeit, beziehung, stille – das heisst meditation – wirken als basis von sensibilität/liebe. sie öffnen das herz und schaffen ein bio-elektro-chemisches klima, in dem das denken klar wird und wir uns aufgehoben fühlen. umfassendes bewusstsein macht wach und ganz. moderne meditation intensiviert diese dynamik durch das beobachten des raums zwischen/hinter formen und zeit. das erfahrung von tiefer ruhe, zeitlosigkeit und der atmosphäre der qualitäten heilt und befreit - erlebbar als liebe, mitgefühl, frieden, neue perspektiven... der weihnachts-meditations-kurs bietet 2 x 4 stunden meditation mit anleitungen und übungen  
auch "neue" interessierte sind willkommen. wir sitzen normalerweise auf stühlen oder liegen auf matten.  
eine teilnahme nur am samstag (fr 100.-) ist möglich (aus gruppenenergiegründen aber nicht nur am sonntag!)

für die kurse bitten wir um **schriftliche anmeldungen** per mail an [aarr@aarr.ch](mailto:aarr@aarr.ch) oder per post an **Andreas Ruch/Astrid Rauber, praxis aarr, Culmannstrasse 43, 8006 Zürich** **anmeldetalon auf der rückseite**  
nach eurer anmeldung senden wir eine bestätigung mit den einzahlungsinformationen.  
anmeldungen sind verbindlich. bei kurzfristigen abmeldungen verrechnen wir eine bearbeitungsgebühr von sfr 30.-

**anmeldetalon für kurse aarr** Andreas Ruch Astrid Rauber, praxis culmannstrasse 43, 8006 zürich

name:	vorname:
adresse:	plz ort:
telefon:	e mail:
datum:	unterschrift:

anmeldung für kurs:  
.....  
.....  
.....

## **DIE REGELMÄSSIGEN ANGEBOTE**

kurzfristige änderungen sind möglich detailliertes programm / aktuelle daten siehe jeweils [www.aarr.ch](http://www.aarr.ch)  
in der **praxis aarr culmannstr 43**, 8006 zürich, (sous-sol/ingang nelkenstrasse)

alle gruppen stehen neuen interessierten offen. infos, fragen, anmeldungen an [andreas.ruch@aarr.ch](mailto:andreas.ruch@aarr.ch)

### **übungsgruppe out of body**

**montag 17.30-19.30h** ca. 1x/monat

vorgesehene daten 2026: **20.7./17.8./7.9./12.10./9.11./7.12./28.12.**

ca.5-15% der menschen machen spontan ausserkörperliche erfahrungen in irgendeiner form. das menschliche energiefeld, den feinstofflichen körper können wir auch bewusst und gezielt aktivieren. dies kriert vitalität, gesundheit, erweitert die wahrnehmung und das bewusstsein und nützt generell. out of body techniken haben eine starke energetische wirkung auf körper, geist, werte und verhalten. out of body übungen intensivieren die qualitäten / essenz und den bezug zur anderen dimension.

in dieser gruppe lernen und üben wir verschiedene out of body anwendungen und integrieren sie ins alltagsleben.

**Andreas Ruch**  
**sfr 40.-**

### **übungsgruppe aura healing techniken**

**montag 17.30-19.30h** ca. 1x/monat

vorgesehene daten 2026: **6.7./10.8./5.10./2.11./23.11./21.12.**

mit dem feinstofflichen körper tragen wir alle ein sehr wirksames instrument mit uns herum. die aura als ganzes oder teile davon kann man bewusst anregen für wachstum, heilung, klarheit, ganzheit - körperlich, mental, psychisch, spirituell. diese gruppe übt verschiedene praktische aura healing techniken und fördert die anwendung, das bewusstsein und die integration des erfahrenen im alltag.

sie steht allen offen: "leidenden", "normalen", geübten, "neuen", therapeutInnen, heilenden, interessierten, usw.

**Andreas Ruch**  
**sfr 40.-**

### **herzenergie gruppe**

**dienstag 17.30-19h** ca. 14täglich

vorgesehene daten 2026: **7.7./21.7./11.8./25.8./8.9./6.10./20.10./3.11./17.11./1.12./15.12.**

die herz-gruppe ist eine offene gesprächsgruppe. die jeweiligen themen werden von den teilnehmerInnen mitbestimmt und gewählt. all unsere probleme gleichen sich in ihrem gefühlsmässigen kern und deshalb sieht man gemeinsam viel besser als allein. time therapie lehrt, dass die intelligente beobachtung der gefühlsprozesse konflikte unkompliziert löst und angewandte herzenergie die atmosphäre der qualitäten entfaltet - in der gruppe wie im alltäglichen leben. herzenergie ist die brücke zu veränderung und erweitertem bewusstsein.

**Andreas Ruch**  
**sfr 30.-**

### **supervision mit time therapie perspektiven**

**mittwoch 12 - 14h** ca. 1x/monat

vorgesehene daten 2026: **29.7./2.9./7.10./11.11./9.12.**

die time therapie supervisionsgruppe steht allen therapeutisch, "sozial", pflegend oder pädagogisch tätigen interessentInnen offen. gemeinsam werden unter aspekten und perspektiven der time therapie praxisfälle behandelt, themen und fragen erörtert, prozesse beobachtet, die kritische selbstreflexion sowie eigenständiger ausdruck gefördert und damit das time therapie bewusstsein entfaltet.

**Andreas Ruch & Astrid Rauber**  
**sfr 60.-**

### **time therapie**

**donnerstag 18 – 19.30h** ca. 1x/monat

vorgesehene daten 2026: **16.7./13.8./3.9./15.10./5.11./26.11./17.12.**

diese gruppe ist für alle, die allgemein ein interesse an time therapie haben und diese in ihrem leben anwenden möchten.

time therapie fördert rundum ein erfülltes leben. zentrale praktische elemente sind die kunst des beobachtens, gefühlsprozesse, herzenergie, sensibilität, energiefeld, qualitäten, handeln aus stille, mitgefühl, universale liebe, spiritualität, zeitlosigkeit, frieden. wir erleben und vertiefen time therapie prozesse und bewusstsein mit von den teilnehmerInnen gewählten fragen und themen.

**Andreas Ruch**  
**sfr 30.-**

**wir wünschen allen ein offenes herz, einen klaren menschenverstand, etliche lichtblicke,  
empathie, weitsicht, tiefe, balance und immer wieder zeitlose momente. die welt freut sich!**