

Achtsamkeit - auffrischen, vertiefen und dran bleiben ...



Es geht an diesen 4 Abenden im März darum, sich wieder mehr Zeit zu gönnen achtsam und präsent zu sein. Meditation eröffnet innere Spielräume und kann uns "zeitlose" Momente der Erholung bringen und uns dabei unterstützen in Kontakt mit unseren "inneren" Ressourcen zu kommen.

Diese Abende sind für jene Interessierten gedacht, die bereits einen MBSR Acht-Wochen-Kurs besucht haben (bei mir oder jemand anderem). An diesen Abenden geht es einerseits darum, die Weiterführung einer regelmässigen Achtsamkeitspraxis - das gemeinsame Üben - zu unterstützen und eine achtsame Haltung und Lebensweise zu vertiefen und zu erweitern.

Datum: 4.3./11.3./18.3./25.3.19

Zeit: montags von 18.15 – 20.00 Uhr

Anmeldung: bis 30. Januar 2019 unter corinne.spahr@bluewin.ch oder telefonisch 079 304 61 70

Ort: Psychomotorikraum, Neufeldstrasse 3, 3012 Bern

Kosten CHF 200.-- inklusive Materialien (verbindliche Anmeldung)