

ACHTSAMKEIT AM SAMSTAG

MEDITATION UND AUSTAUSCH

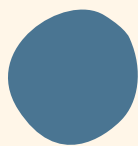
EIN WEITERFÜHRENDES ANGEBOT, FÜR
INTERESSIERTE NACH EINEM ACHTSAMKEITS-
BASIERTEM KURS (MBSR UND ÄHNLICHES)

NUR FÜR KURZE ZEIT

Samstag von 9.00 - 10.30

15. Feb/ 22. Feb/ 01. März/

15. März/ 29. März/ 05. April



Annette Bärtschi

nachtblau-rosarot.ch



Nachtblau und Rosarot

Annette Bärtschi

Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Mitgefühl -
MBSR*

EIN WEITERFÜHRENDES ANGEBOT,
FÜR INTERESSIERTE NACH EINEM
MBSR - KURS .

Termine

Samstag von 9.00 - 10.30

15. Februar: Bodyscan

22. Februar: Präsent mit dem Atem

01. März: Meditation in Bewegung

15. März: Mit allem sein

29. März: Gefühle und Gedanken achtsam erkunden

05. April: Samen der Freundlichkeit

Jedes Treffen ist in sich abgeschlossen. Die Termine können einzeln besucht werden.

Info

Kursleitung: Annette Bärtschi, zertifizierte Lehrerin für MBSR*

Ort: Gruppenraum in der KuP, Praxis für Körper und Psyche, Kramgasse 45, 3011 Bern

Gruppengrösse: 2 - 12 Teilnehmer:innen

Voraussetzung: vertraut mit der Achtsamkeitspraxis

Mitbringen: bequeme Kleidung

Mit der Bitte um Anmeldung: per Mail/ SMS, auch kurzfristig möglich.

Kosten: 35.00 CHF pro Treffen, 4er Abo 120.00 CHF, 6er Abo 180.00


Abos vom Dienstag sind auch gültig.

Kontakt

mail@annettebaertschi.ch

079 600 13 78

www.nachtblau-rosarot.ch

 nachtblau_und_rosarot

* **MBSR:** Mindfulness-Based Stress Reduction

von Jon Kabat-Zinn

Stressbewältigung durch Achtsamkeit