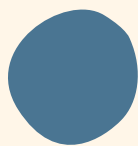


D R A N S E I N

INPUTS, MEDITATION UND
AUSTAUSCH FÜR EIN LEBEN MIT
WENIGER STRESS UND MEHR
WOHLBEFINDEN

1X IM MONAT
DIENSTAG 18.30-20.00

EIN WEITERFÜHRENDES ANGEBOT, FÜR
INTERESSIERTE NACH EINEM MBSR 8-
WOCHENKURS.



Annette Bärtschi
nachtblau-rosarot.ch

Nachtblau und Rosarot

Annette Bärtschi

Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Mitgefühl -
MBSR*

IN EINER KLEINEN GRUPPE KULTIVIEREN WIR EBENSOWIE
ACHTSAMKEIT WIE FREUNDLICHKEIT, SELBSTFÜRSORGE,
MITGEFÜHL, GELASSENHEIT, FREUDE, LEICHTIGKEIT
WOHLBEFINDEN UND ANDERE UNS HILFREICHE
EIGENSCHAFTEN.

Termine Januar - Juli 2025

Jeweils Dienstag von 18.30-20.00

Kursdaten: 21.01/ 11.2/ 25.2/ 11.3/ 1.4/ 22.4/ 6.5/ 27.5/ 17.6/ 8.7.2025

Info

Kursleitung: Annette Bärtschi, zertifizierte Lehrerin für MBSR*

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

Gruppengrösse: 4 - 12 Teilnehmer:innen

Voraussetzung: vertraut mit der Achtsamkeitspraxis, schnuppern ist möglich

Mitbringen: bequeme Kleidung

Bitte um Anmeldung: per Mail/ SMS bis 24h vorher


Kosten: 35.00 CHF pro Abend, 4er Abo 120.00 CHF gültig für 6 Monate

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