

DRANSEIN

ACHTSAMKEIT,
MEDITATION UND AUSTAUSCH

1X IM MONAT
DIENSTAG 18.30-20.00

IN EINER KLEINEN GRUPPE KULTIVIEREN WIR
GEMEINSAM EBENSO ACHTSAMKEIT WIE AUCH
MITGEFÜHL, SELBSTFÜRSORGE, ZUVERSICHT,
WOHLWOLLEN, FREUNDLICHKEIT, GELASSENHEIT,
FREUDE, GLÜCK, KLARHEIT, VERBUNDENHEIT UND
WEITERE, DIR HILFREICHE EIGENSCHAFTEN.



Annette Bärtschi

nachtblau-rosarot.ch

Nachtblau und Rosarot

Annette Bärtschi Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Mitgefühl - MBSR*

Termine


Jeweils Dienstag von 18.30-20.00
Kursdaten: 9.Jan/ 6.Feb/ 27.Feb/ 19.März/ 2.Apr
23.Apr/ 14.Mai/ 4.Juni/ 2.Jul/ 30.Jul/ 20.Aug/ 10.Sep

Info

Kursleitung: Annette Bärtschi zertifizierte MBSR*- und Achtsamkeits-Lehrerin
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 An- oder Abmeldung: per Mail/ SMS bis 24h vorher
Kosten: 35.00 CHF pro Abend, 4er Abo 120.00 CHF

* Mindfulness-Based Stress Reduction

Kontakt

mail@annettebaertschi.ch
079 600 13 78
www.nachtblau-rosarot.ch
 nachtblau_und_rosarot