

«coming home»: ein Kurs in Achtsamkeit und Meditation, Nov 23 bis Juni 24

Konzept und Leitung: Barbara Rieder, Theologin, syst. Beraterin und Focusing Ausbilderin. In einfachen Übungen lernst du, dich mit deinem Atem und dem gegenwärtigen Moment zu verbinden. In den angeleiteten Meditationen erkundest du die faszinierende Welt des inneren Erlebens und machst erste Focusing Erfahrungen. Du wirst neu und anders «bei dir zuhause ankommen.» Vorkenntnisse in Achtsamkeit oder Meditation sind willkommen, jedoch nicht Voraussetzung.

Bist du interessiert? Wir üben von November 2023 bis Juni 2024 jeweils einmal monatlich am Mittwoch von 18:00h bis 19:15h neu im Kirchgemeindehaus Petrus, Raum 4, Brunnadernstrasse 40, 3006 Bern.

Daten: 08.11.23/ 06.12.23/ 10.01.24/ 14.02.24 / 13.03.24 / 17.04.24 / 08.05.24/ 12.06.24

Kosten: Fr. 200.- für den ganzen Kurs. Melde dich an per Mail oder Natel bis am 15. September 23

rieder.barbara@bluewin.ch Natel: 079 661 90 14
www.freiraum-focusing.ch

