



Denn das ist eben die Eigenschaft der wahren Aufmerksamkeit, dass sie im Augenblick das Nichts zu allem macht.

Johann Wolfgang von Goethe, in: Wilhelm Meisters Wanderjahre

Stunden der Achtsamkeit am 1. September 2024

Gemeinsames Praktizieren im Yogaraum in Steffisburg

Leitung	Diana Meyer, MBSR Trainerin, Thun/Steffisburg
Inhalt	Verschiedene Sitzmeditationen, achtsames Yoga oder andere bewegte Übungen, Bodyscan, achtsames Gehen drinnen und/oder in der Natur, Wir üben mit Anfängergeist Sammlung, Ruhe, Akzeptanz, Geduld, Gelassenheit, Dankbarkeit & Mitgefühl. Während des Praktizierens bist du im edlen Schweigen.
Ort	Im Yogaraum in Steffisburg. Parkplätze nebenan oder mit dem ÖV ab Bahnhof Thun mit dem STI Bus Nr. 1 bis Haltestelle Steffisburg Platz, zum Raum 5 Gehminuten, Zulgstr.12, 3612 Steffisburg, www.yogazeit-steffisburg.ch
Mitbringen	Warme, angepasste, bequeme Kleidung für drinnen und draussen, kleine Zwischenmahlzeit, etwas zu Trinken.
Zeit	10 – 14 h
Kosten	55.- via Twint, bar am Tag oder IBAN: CH47 0900 0000 6916 0454 7.
Anmeldung	diana.meyer@bluewin.ch , 079 569 13 07.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden