

Nachtblau und Rosarot

Annette Bärtschi

Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Mitgefühl - MBSR*

ACHTSAM SEIN

Meditation und Austausch

GEMEINSAM ÜBEN WIR GENAU DORT ZU SEIN, WO
WIR SIND - JON KABAT-ZINN



IN DER KUP

Kramgasse 45, 3011 Bern

AB 05.AUGUST 2025

Jeden 2.Dienstag, 18.30-19.45

Ein weiterführendes Angebot für Interessierte nach
einem MBSR-Kurs oder mit Erfahrung in
Achtsamkeitsmeditation.

*Mindfulness Based Stress Reduction

Nachtblau und Rosarot

Annette Bärtschi

Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Mitgefühl - MBSR*

"BEI DER MEDITATION GEHT ES NICHT UM DEN VERSUCH, IRGENDWO HINZUGELANGEN. ES GEHT DARUM, DASS WIR UNS SELBST ERLAUBEN, GENAU DORT ZU SEIN, WO WIR SIND, UND GENAU SO ZU SEIN, WIE WIR SIND, UND DAS AUCH DER WELT ZU ERLAUBEN, GENAU SO ZU SEIN, WIE SIE IN DIESEM AUGENBLICK IST." - JON KABAT-ZINN

Termine August - Dezember 2025

Jeden 2. Dienstag von 18.30-19.45, ausser in den Herbstferien

Termine: 05.Aug/ 19.Aug/ 02.Sept/ 07.Okt/ 21.Okt/ 04.Nov/ 18.Nov/ 02.Dez/ 16.Dez

Info

Kursleitung: Annette Bärtschi, zertifizierte Lehrerin für MBSR*

Inhalt: geführte Meditationen in Achtsamkeit und Mitgefühl und Austausch in der Gruppe

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

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

Kontakt

Bitte um Anmeldung, auch kurzfristig möglich

mail@annettebaertschi.ch, 079 600 13 78

Mehr Info unter



www.nachtblau-rosarot.ch

 [nachtblau_und_rosarot](https://www.instagram.com/nachtblau_und_rosarot)

*Mindfulness Based Stress Reduction