

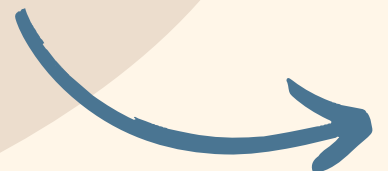


ACHTSAM SEIN

FÜR MEHR LEICHTIGKEIT UND
WENIGER STRESS

IN DER PRAXIS FÜR KÖRPER UND PSYCHE

Kramgasse 45, 3011 Bern



Angebot

Klarheit und Freundlichkeit sind mitunter zwei Ressourcen, die in einem MBSR-Kurs zur Stressbewältigung dienen. Um diese erarbeiteten Qualitäten nicht zu verlieren, braucht es ab und zu eine bewusste Berührung damit. Genau das findest Du in diesem Angebot auf einfache Weise und lässt Dich dadurch auch im Alltag unangestrengt immer mehr Klarheit und Freundlichkeit erleben.

Voraussetzung

Erfahrung in der Achtsamkeits-Meditation. Dieses Angebot richtet sich vor allem an ehemalige Teilnehmer:innen eines MBSR- oder anderen achtsamkeits-basierten Kurs.

Termine August-Dezember 2026

Jeden 2.Dienstag 18.30-20.00, 04.Aug/ 18.Aug/ 01.Sept/ 15.Sept/ 13.Okt/ 27.Okt/
10.Nov/ 24.Nov/ 08.Dez/ 22.Dez

Preise

Semester Abo: 300.00 CHF für 10 Treffen

Verpasste Termine können im Moment leider nicht nachgeholt werden.

Einzelpreis: 40.00 CHF pro Treffen

Schnuppern und Einstieg jederzeit möglich.

Ort

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

Info

Kursleitung: Annette Bärtschi, zertifizierte MBSR-Lehrerin

Inhalt: Geführte Achtsamkeits-Meditationen und Austausch in der Gruppe. Achtsamkeit wurzelt in fernöstlichen Traditionen, in diesem Kurs wird aber keine Religion vermittelt.

Voraussetzung: Vertraut mit der Achtsamkeitspraxis, Schnuppern ist jederzeit möglich

Bezahlung: per QR-Rechnung am Anfang des Semesters

Mitbringen: Bequeme Kleidung

Nachtblau und Rosarot:



EM  fit
Qualität in der Gesundheitsförderung

 **MindfulnessSwiss**
MBSR-Verband Schweiz
Ordentliches Mitglied