

INNEHALTEN

EINE WOCHE ACHTSAMKEIT IN BERN



17. – 24. Oktober 2026
In der kup



FOLGENDE KURSE KANNST DU IM RAHMEN DER INNEHALTEN- WOCHE IN DER KUP KOSTENFREI AUSPROBIEREN:

Samstag, 17.10.

10.00–12.00 Stiller Morgen (Annette Bärtschi)

Sonntag, 18.10.

10.00–12.00 Stiller Morgen (Annette Bärtschi)

Montag, 19.10.

10.30–11.30 Tanz Frei Raum (Corinne Stauffer)

12.15–13.15 Bewegte Körperwahrnehmung (Corinne Stauffer)

Dienstag, 20.10.

12.15–13.15 Release am Mittag (Annette Bärtschi)

18.00–19.00 Tanz Frei Raum (Corinne Stauffer)

19.15–20.15 AchtsamSein (Annette Bärtschi)

Mittwoch, 21.10.

12.15–13.15 Bewegte Körperwahrnehmung (Corinne Stauffer)

18.30–19.30 Durchatmen (Yuki Clénin)

Donnerstag, 22.10.

12.15–13.15 Release am Mittag (Annette Bärtschi)

18.30–19.30 Tanz mit dem Innehalten (Martina von Arx)

Freitag, 23.10.

Samstag, 24.10.

10.00–12.00 Stiller Morgen (Annette Bärtschi)

13.00–14.00 Feldenkrais (Nici Studer)

ANMELDUNG UNTER [KUP-BERN.CH](https://kup-bern.ch) → KLICK AUF INNEHALTEN