



Achtsamkeit lernen

die Kunst bewusst zu leben

Mindfulness – Energiearbeit – Meditation

Frühlingsworkshop 08. bis 12. April 2024

Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit, wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es um und heilt es.

Themen: Tiefes Ruhen – Selbstmitgefühl – Selbstliebe – der Stimme deines Herzens lauschen – im Einklang mit deiner Seele sein

Kurszeit: Montag bis Donnerstag: 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Freitag: 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Kursort: Schulweg 2, 3013 Bern
Bus Nr. 20, Haltestelle Gewerbeschule oder Lorraine

Mitnehmen: Notizbuch, Schreibzeug, warme Socken, ev. Regenschutz für die verschiedenen Gehmeditationen und alles was du zum Wohlfühlen brauchst

Leitung: Beatrice Dimitrakoudis, Lehrerin für MBSR, MSC, Deep Rest, Mindfulness – Energiearbeit – Meditation

Kosten: CHF 800.-

Unterkunft: frei wählbar

Anmeldung: Beatrice Dimitrakoudis
www.achtsamkeit-lernen.ch, Telefon: +41 79 344 65 60