



Meditation Jahresgruppe 2017

Montagabend von 18.15 – 19.45 Uhr

Wir treffen uns einmal im Monat ausser im Juli

In den jeweils 90 Minuten wollen wir

bei uns einkehren, achtsam sein, zur Ruhe kommen,
unseren Körper und unsere Innenräume wahrnehmen,
uns mit „Himmel und Erde“ verbinden,
in Kontakt mit dem „Jetzt“ kommen und Stille erfahren,
zusammen unterwegs sein, austauschen, Fragen stellen...

Achtsamkeitsübungen, verschiedene Anleitungen zur Meditation, Anregungen für den Alltag prägen die Montagabende.

Leitung: Véronique Anne Botteron

Daten: 23. Januar, 13. Februar, 13. März, 10. April, 15. Mai, 12. Juni 2017,
die restlichen Daten vereinbaren wir gemeinsam.

Zeit: 18.15 – 19.45 Uhr

Ort: „ImPuls“
Praxisgemeinschaft Sulgenau,
Sulgeneckstrasse 38, 3007 Bern

Kosten: Zwischen CHF 300.- und 350.- ,nach eigener Einschätzung, für
das ganze Jahr.

Der Raum wird ohne Schuhe betreten, bitte Socken mitnehmen.
Es sind Stühle, Sitzkissen, Sitzbänkchen und Decken vorhanden.

Anmeldung bis 27. Dezember 2016 an:

Véronique Anne Botteron
Praxisgemeinschaft Sulgenau
Sulgeneckstrasse 38
3007 Bern
031 381 89 89
vbotteron@veronique-anne-botteron.ch
www.veronique-anne-botteron.ch