



## Meditation Jahresgruppe 2018

Montagabend von 18.15 – 19.45 Uhr

*Wir treffen uns einmal im Monat Januar bis Juni (Oktober bis Dezember noch offen)*

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: 8. Januar, 12. Februar, 12. März, 16. April, 28. Mai,  
25. Juni 2018. Oktober bis Dezember noch offen.

Zeit: 18.15 – 19.45 Uhr

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

Kosten: Zwischen CHF 190.- – 150.- nach eigener Einschätzung für 6 Abende.

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

Anmeldung bis 1. Dezember 2017 an:

Véronique Anne Botteron  
Praxisgemeinschaft Sulgenau  
Sulgeneckstrasse 38  
3007 Bern  
079 358 13 20  
vbotteron@veronique-anne-botteron.ch  
www.veronique-anne-botteron.ch