



Manuela Kunz
Beratung Coaching Supervision
Achtsamkeitspraxis

Offene Meditationsgruppe 2019

Jeweils 1x im Monat findet ein Meditationsabend von 18.30 – 20.00 Uhr statt.

Ablauf des Abends:

- Gemeinsame Sitzmeditation mit Anleitung (ca. 40 Minuten)
- Gemeinsame Gehmeditation mit Anleitung (ca. 30 Minuten)

Nach der Meditation gibt es die Möglichkeit über die Erfahrungen auszutauschen sowie Fragen zur eigenen Praxis zu stellen.

Teilnahmevoraussetzung:

- Meditationserfahrung oder besuchter MBSR- 8-Wochenkurs in der Gruppe oder im Einzelcoaching.

Kursdaten 2019

jeweils Donnerstagabend:

17. Januar	29. August
21. Februar	19. September
21. März	17. Oktober
02. Mai	14. November
06. Juni	12. Dezember
18. Juli	

Gruppengrösse

4 - 10 Personen

Kursort

Manuela Kunz
Beratung Coaching Supervision Achtsamkeitspraxis
Nidaugasse 70 / 2. Stock (o. Lift)
2502 Biel

Kosten

Fr 40.-

Information oder Anmeldung

info@beratungkunz.ch / www.beratungkunz.ch Kontaktformular / T: 032 323 03 31