



Achtsamkeitstag in der Stille - Daten 2021

Einen Tag Auszeit und aus der Hektik des Alltags in die Stille eintauchen.

Mit sich selbst in Kontakt kommen.

In die Stille der eigenen Mitte eintauchen.

Herausfinden was ist.

Einen Tag in der Stille zu meditieren ist eine Gelegenheit, um die eigene Meditationspraxis zu vertiefen und zusammen mit anderen Menschen zu meditieren. Innehalten in unserem geschäftigen Alltag und einen Tag zur Ruhe zu kommen. Zusammen mit anderen Menschen zu meditieren, kann unterstützend und energiespendend für die eigene Meditationspraxis im Alltag sein. Es werden Meditationen im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen praktiziert.

Daten: jeweils am Sonntag: 28.02., 28.03., 23.05, 25.07. 2021

Dauer: jeweils von 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr.

Kosten: pro Achtsamkeitstag Fr. 150.- (zahlbar in bar vor Ort)

Ort: Manuela Kunz Beratung Coaching Supervision
Nidaugasse 70 / 2. Stock, 2501 Biel

Teilnahmevoraussetzung

Einen bereits besuchten Achtsamkeitskurs (MBSR, MSC, MBCT) oder Meditationserfahrung.

Mitnehmen

Das Mittagessen nehmen wir gemeinsam als meditative Praxis ein. Bitte bringen Sie ihr Mittagessen selber mit. Geschirr und Besteck sind in der Praxis vorhanden.

Die Daten sind einzeln buchbar.

Information & Anmeldung:

info@beratungkunz.ch www.beratungkunz.ch T 032 323 03 31