



Beratung für
Schwerhörige
und Gehörlose
Bern

Workshop

Achtsamkeit konkret verstehen und üben - ein Workshop an drei Abenden

Von «Achtsamkeit» hören und lesen wir heute überall. Warum gerade heute? Was bedeutet Achtsamkeit? Wie kann Achtsamkeit unser Leben bereichern?

Der Workshop will helfen, Achtsamkeit nicht nur in der Theorie, sondern auch praktisch besser zu verstehen. Erklärungen und Präsentationen wechseln sich ab mit vielen Beispielen und Übungen.

Programm:

- Informationen zur Achtsamkeit im Alltag
- Achtsamkeitsübungen
- Fragen und Diskussion



Zeit:	Mittwoch, 24. Januar 2018 Mittwoch, 31. Januar 2018 Mittwoch, 07. Februar 2018 jeweils von 18.30 bis 20.30 Uhr
Wo:	Clubraum Walkerhaus, Belpstr. 24, 3007 Bern
Leitung:	Jürg Zimmermann M.A. lizenzierter Achtsamkeitslehrer und Berater
Kommunikation:	Eine Dolmetscherin ist anwesend; bei Anmeldung vermerken, ob FM-Empfänger benötigt wird.
Anmeldung	bis spätestens 03. Januar 2018
Kosten:	Fr. 30.- pro Person
Bildquelle:	© Foto von Pixabay