



Es ist einfach nur Aufmerksamkeit, durch die wir das Singen eines Vogels wirklich hören, die grossartige Schönheit eines Herbstblattes wirklich sehen, das Herz eines anderen Menschen berühren und berührt werden.

Christina Feldmann und Jack Kornfield

## Stunden der Achtsamkeit im August

Gemeinsames Praktizieren im Yogaraum in Steffisburg

Leitung	Diana Meyer, MBSR Trainerin, Thun/Steffisburg
Inhalt	Verschiedene Sitzmeditationen, achtsames Yoga oder andere bewegte Übungen, Bodyscan, achtsames Gehen drinnen und oder in der Natur, Sammlung, Ruhe und Mitgefühl üben. Kurze Einstimmung und Abschluss. Während des Praktizierens bist du im edlen Schweigen.
Ort	Im Yogaraum in Steffisburg. Parkplätze nebenan oder mit dem ÖV ab Bahnhof Thun mit dem STI Bus Nr. 1 bis Haltestelle Steffisburg Platz, zum Raum 5 Gehminuten, Zulgstr.12, 3612 Steffisburg, <a href="http://www.yogazeit-steffisburg.ch">www.yogazeit-steffisburg.ch</a>
Mitbringen	Warme, angepasste, bequeme Kleidung für drinnen und draussen, etwas zum Knabbern, evtl. eine Frucht Tee, Kaffee hat es vor Ort.
Zeit	10 – 14 h
Kosten	55.- via Twint, bar am Tag oder IBAN: CH47 0900 0000 6916 0454 7.
Anmeldung	<a href="mailto:diana.meyer@bluewin.ch">diana.meyer@bluewin.ch</a> , 079 569 13 07, <a href="http://www.dianameyer.ch">www.dianameyer.ch</a>
Anmeldeschluss	2 Wochen vor Durchführungsdatum (Platz für max. 10 Personen)

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden