

Haus Tao Meditationsgruppe Bern/Köniz

Ort: Andrea Mock, Kunsttherapeutische Praxis, Schwarzenburgstrasse 260, 3098 Köniz
2 Gehminuten von Bahnhof oder Busstation entfernt.

Zeit: Mittwochabend (**1. + 3. Woche im Monat**), 19.30 - 21.00 Uhr, Raumöffnung 19.15 Uhr.

Ablauf

Wir verbinden die buddhistische Sitz- und Gehmeditation mit spielerischen Achtsamkeitsübungen. Damit schlagen wir eine Brücke zwischen Alltag und formaler Meditation, welche ins Hier und Jetzt führt. In unregelmässigen Abständen werden auch angeleitete Meditationen und Austausch zur Praxis, teilweise mit Dharma-Impuls, angeboten.

Neue Teilnehmende

Neue Interessierte sind herzlich willkommen. Bei Personen ohne Meditationserfahrung ist eine Voranmeldung erwünscht.

Kosten

Mind. Fr. 5.- pro Abend für die Raummiete.

Anfragen / Kontakt

Andrea Mock Tel: 079 488 52 70 E-Mail: a-mock@gmx.ch

Anfahrt

Anfahrt: S-Bahn 6, Station Köniz oder Bus 10, Station Köniz Zentrum, danach 2 Gehminuten.

2 Besucher-Parkplätze sind vorhanden



