

## **«coming home»: ein Kurs in Achtsamkeit und Meditation, Jan bis Juni 2025**

Konzept und Leitung: Barbara Rieder, Theologin, syst. Beraterin und Focusing Ausbilderin.

Du willst dich mit deinem Atem und dem gegenwärtigen Moment verbinden. In den angeleiteten Meditationen erkundest du die faszinierende Welt des inneren Erlebens und machst neue Erfahrungen in Meditation und Focusing. Du wirst «bei dir zuhause ankommen.»

Bist du interessiert? Wir üben jeweils montags um 17:45 Uhr bis 19:00 Uhr im Bewegungsfreiraum an der Hallerstrasse 31, 3012 Bern

Daten: 13. Januar/ 10. Februar/ 10. März/ 31. März/ 28. April/ 26. Mai/ 30. Juni 2025 jeweils von 17:45 Uhr bis um 19:00 Uhr

Kosten: Fr. 210.- für den ganzen Kurs. (7x Fr. 30.-)

Anmeldung bis am 30. November

[rieder.barbara@bluewin.ch](mailto:rieder.barbara@bluewin.ch) Natel: 079 661 90 14

[www.freiraum-focusing.ch](http://www.freiraum-focusing.ch)