

Online-Meditationen



1./4./8./11./15./18. **Dezember 2020**; jeweils Di und Fr Abend
18:45 – 19:15; Austausch bis 19:30

8./15./22./29. **Januar 2021**; jeweils Fr Abend 18:45 – 19:15;
Austausch bis 19:30

Das Leben ist im Moment herausfordernd und für viele Menschen auch schwierig und verunsichernd. Stabilität, frischer Mut und Sicherheit sind gefragt. Regelmässige Meditationen und der Austausch darüber können helfen, wieder mehr Boden unter den Füßen zu gewinnen sowie Freude und Gemeinschaft zu erleben. Du kannst auch nur an einzelnen Daten dabei sein. Möchtest du bei den körperorientierten Meditationen mitmachen? Dann melde dich und du wirst instruiert, wie das per Bildschirm/Zoom geht. Und falls du schon weisst, wie Zoom funktioniert, bekommst du den Einstiegslink zugeschickt.

Leitung

Rébecca Kunz | rebecca.kunz@kathbielbienne.ch | 079 613 63 91

Keine Kosten