



krebsliga bern
ligue bernoise contre le cancer

MEDITATION IN THUN

für Krebsbetroffene und
Nahestehende

10. Januar bis 28. März 2023

Einstieg
jederzeit
möglich



Sarah Zaugg und Christa Zaugg widmen sich hauptsächlich der Einsichts- und Achtsamkeits-Meditation. Diese schlichte Form von Meditation hat das Bestreben, von Moment zu Moment präsent zu sein mit dem, was gerade ist.

So lernen Sie den Körper bewusster wahrzunehmen, zu entspannen und den (oft wilden und unstillen) Geist mit Freundlichkeit, Sanftheit und Klarheit zu trainieren.

Wann findet die Meditation statt?

Laufend jeden Dienstag ab 10. Januar bis 28. März 2023
(der Eintritt in die Gruppe ist jederzeit möglich)



Leitung

Sarah Zaugg und Christa Zaugg

Ort | Zeit

Soulspace - Raum für Achtsamkeit, Rampenstrasse 1, 3600 Thun
Dienstag um 17.00 - 18.00 Uhr

Anmeldung | Kosten

Sarah Zaugg (sarah@soulspace.ch; 079 735 04 79) oder Christa Zaugg (christa@soulspace.ch; 079 704 22 49) jeweils bis am Vortag des Kurses
Eine Teilnahme ist jedoch auch ohne Anmeldung möglich.

Das Angebot ist kostenlos. Spenden sind willkommen (DANA-Prinzip)

Organisation | Information

Krebsliga Bern, Schwanengasse 5/7, 3011 Bern | T 031 313 24 24
info@krebsligabern.ch | bern.krebssluga.ch