

**Achtsamkeitsabende  
mit Anja Sauser und Frederik Torhorst  
1. Halbjahr 2019**

<b>Inhalt</b>	<p>An den Achtsamkeitsabenden in der Praxis am Hirschengraben steht das angeleitete Üben der formalen Elemente aus den MBCT- bzw. MBSR-Kursen im Vordergrund:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bodyscan</li> <li>• Yoga</li> <li>• Sitzmeditation</li> <li>• Gehmeditation</li> </ul> <p>Es wird eine längere (ca. 30-40 Minuten) und eine kürzere (ca. 10-15 Minuten) Übung angeleitet. Dazu gibt es Raum zum Austausch über die Erfahrungen mit den Übungen und die Möglichkeit, Fragen zur (Alltags-)Praxis zu stellen.</p>		
<b>TeilnehmerInnen</b>	<p>Alle, die bereits einen MBCT oder MBSR 8-Wochen Kurs gemacht haben, sind an den Achtsamkeitsabenden herzlich willkommen.</p>		
<b>Leitung</b>	<p>Anja Sauser</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• MBCT-Kursleiterin</li> <li>• Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie Dr. med.</li> <li>• langjährige Meditations- und Yogapraxis</li> </ul> <p>Frederik Torhorst</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• MBSR-Lehrer</li> <li>• Klinischer Psychologe lic. phil.</li> <li>• langjährige Meditations- und Aikidopraxis</li> </ul>		
<b>Daten</b>	<p>Achtsamkeitsabende Mittwochs 18.30 bis 20 Uhr</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 23. Januar</li> <li>• 20. Februar</li> <li>• 20. März</li> </ul> </td> <td style="vertical-align: top; padding-left: 20px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 24. April</li> <li>• 22. Mai</li> <li>• 19. Juni</li> </ul> </td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 23. Januar</li> <li>• 20. Februar</li> <li>• 20. März</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 24. April</li> <li>• 22. Mai</li> <li>• 19. Juni</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 23. Januar</li> <li>• 20. Februar</li> <li>• 20. März</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 24. April</li> <li>• 22. Mai</li> <li>• 19. Juni</li> </ul>		
<b>Ort</b>	<p>Praxis am Hirschengraben Effingerstrasse 2 CH-3011 Bern  <a href="http://www.praxis-am-hirschengraben.ch">www.praxis-am-hirschengraben.ch</a></p>		
<b>Anmeldung</b>	<p>Keine Anmeldung notwendig</p>		
<b>Kosten</b>	<p>Freiwilliger Unkostenbeitrag</p>		