

Achtsamkeitsabende mit Anja Sauser und Frederik Torhorst 2. Halbjahr 2020

Inhalt	<p>An den Achtsamkeitsabenden in der Praxis am Hirschengraben steht das angeleitete Üben der formalen Elemente aus den MBSR, MBCT, MBCL bzw. MSC Kursen im Vordergrund:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bodyscan • Yoga • Sitzmeditation • Gehmeditation <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>
TeilnehmerInnen	Alle, die bereits einen MBSR, MBCT, MBCL oder MSC 8-Wochen Kurs gemacht haben, sind an den Achtsamkeitsabenden herzlich willkommen.
Leitung	<p>Anja Sauser</p> <ul style="list-style-type: none"> • MBCT und MSC-Kursleiterin • Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie Dr. med. • langjährige Meditations- und Yogapraxis <p>Frederik Torhorst</p> <ul style="list-style-type: none"> • MBSR und MBCT-Lehrer • Klinischer Psychologe lic. phil. • langjährige Meditations- und Aikidopraxis
Daten	<p>Achtsamkeitsabende Mittwochs 18.30 bis 20 Uhr</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30. September • 28. Oktober • 25. November • 23. Dezember
Ort	<p>Praxis am Hirschengraben Effingerstrasse 2 CH-3011 Bern</p> <p>www.praxis-am-hirschengraben.ch</p>
Anmeldung	Keine Anmeldung notwendig
Kosten	Freiwilliger Unkostenbeitrag