

Chan



Vier Einführungsabende Chan-Meditation

Die Meditationspraxis kann uns helfen, unser psychisches und geistiges Potenzial zu verwirklichen. Wir lernen und üben unseren Geist zu entspannen, zu fokussieren und zu klären, was sich auch auf den Körper auswirkt.

Die Einführung bietet Gelegenheit, sich mit der Form und dem Inhalt von Chan bekannt zu machen. An den vier Abenden wird schrittweise in die Chan-Meditation eingeführt. Nach einem kurzen theoretischen Teil üben wir die Methode der Sitzmeditation, einfache Bewegungsabläufe und das achtsame Sein im Schweigen. Die einfachen Rituale werden erklärt. Es ist empfohlen, an mindestens drei Abenden teilzunehmen.

Mittwoch 2., 9. 16. und 23. Februar 2022

jeweils 19.00 bis 21.00 Uhr

Ort: Meditationsraum von Chan Bern, Brunngasshalde 37, 3011 Bern

Kosten CHF 60, zu bezahlen am ersten Kursabend oder auf PC 30-186096-6. Ermässigung auf Anfrage möglich.

Anmeldung bis 28. Januar 2022 an: info@chan-bern.ch

www.chan-bern.ch

E-Mail: info@chan-bern.ch