

Chan



Fünf thematische Meditationsabende, *Meditation in den Alltag bringen.*

An diesen Meditationsabenden betrachten wir die buddhistische und vor allem die Chan-Sichtweise in Bezug zu bestimmte Alltagsthemen. Jeder Abend beinhaltet einen kurzen theoretischen Teil, dann üben wir in Sitzmeditation, mit einfachen Bewegungen und in Achtsamkeit.

**Mittwoch, 12., 19. und 26. Oktober, 2. und 9. November 2022
jeweils 19 bis 21 Uhr**

Ort: Meditationsraum von Chan Bern, Brunngasshalde 37, 3011 Bern
Kosten CHF 75, zu bezahlen am ersten Kursabend oder auf
PC-Konto 60-592636-0, Chan Bern, IBAN CH97 0900 0000 6059 2636 0
Ermässigung auf Anfrage möglich.

Anmeldung bis 7. Oktober an: info@chan-bern.ch

www.chan-bern.ch

E-Mail: info@chan-bern.ch