

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 23. und 30. November, 7. und 14. Dezember 2022
jeweils 19.00 bis 21.00 Uhr**

Ort: Meditationsraum von Chan Bern, Brunneggasshalde 37, 3011 Bern
Kosten CHF 60, zu bezahlen am ersten Kursabend oder auf
PC 30-186096-6. Ermässigung auf Anfrage möglich.

Anmeldung bis 20. November an: info@chan-bern.ch

www.chan-bern.ch

E-Mail: info@chan-bern.ch