

Chan



Chan Einführung II

Fünf 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 unseren Körper positiv auswirkt.

Die Einführung II ist die Weiterführung der Einführung I. Wir wiederholen die grundlegenden Meditationsformen und lernen in fünf Abenden weitere Aspekte der Chan-Meditation wie „Stilles Gewahrsein“ und „huatou“ kennen. Jeder Abend hat einen kurzen theoretischen Teil, dann üben wir die Sitzmeditation, einfache Bewegungsabfolgen und das achtsame Sein im Schweigen.

**Je Freitag 6., 13., 20., 27. Oktober und 3. November 2023
jeweils 19.00 bis 21.00 Uhr**

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

Kosten CHF 75, zu bezahlen am ersten Kursabend in bar oder zu überweisen auf

PC-Konto 60-592636-0. Verein Chan Bern, IBAN CH97 0900 0000 6059 2636 0. Ermässigung auf Anfrage möglich.

Anmeldung bis 30. September an

info@chan-bern.ch oder auf www.chan-bern.ch.