

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.

Freitag 13., 20. und 27. Januar sowie 3. Februar 2023

jeweils 19.00 bis 21.00 Uhr

Ort: Meditationsraum von Chan Bern, Brunnghasshalde 37, 3011 Bern
Kosten CHF 60, 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 10. Januar 2023 an: info@chan-bern.ch

www.chan-bern.ch