



**SUNDAY
MOVING MEDITATION
IN BERN**

2023/24

SUNDAY MOVING MEDITATION IN BERN

3. September 23: Ruke
17. September 23: Miriam
1. Oktober 23: Ruke
15. Oktober 23: Michael
5. November 23: Ruke
19. November 23: Miriam
3. Dezember 23: Ruke
17. Dezember 23: Michael
7. Januar 24: Ruke
21. Januar 24: Miriam
4. Februar 24: Ruke
18. Februar 24: Michael
3. März 24: Ruke
17. März 24: Miriam
7. April 24: Ruke
21. April 24: Michael
5. Mai 24: Ruke
19. Mai 24: Miriam
2. Juni 24: Ruke
16. Juni 24: Michael
7. Juli 24: Ruke
21. Juli 24: Miriam
4. August 24: Ruke
18. August 24: Michael

Wir treffen uns, um gemeinsam vom Tumult zur inneren Stille zu gelangen. Wir kreieren einen Raum, in dem die Tänzerin in uns erweckt werden kann. Sie führt uns an unvorhersehbare Orte, wo wir uns faszinieren lassen, unsere Grenzen ausweiten und dem inneren Frieden begegnen.

Wir üben uns in Achtsamkeit, erkunden unsere Anwesenheit im Körper, unsere Bewegungssprache und die Gemeinschaft. Verbunden mit dem Geist in und um uns, öffnen wir uns dem grossen Ganzen.

Es sind keine Vorkenntnisse oder Tanzerfahrung erforderlich. Wir tanzen barfuss (oder mit Tanzschuhen) und in bequemen Kleidern.

Wo: Akar, Maulbeerstrasse 8, 3001 Bern (5 Minuten vom Hauptbahnhof)

Wann: Jeden 1. und 3. Sonntag im Monat , 10:30 - 12:30 (Türöffnung: 10:00)
www.5rhythms.ch/termine - www.facebook.com/groups/smmBE

Kosten: CHF 30.- pro Anlass

Leitung:

Ruke Wyler, rukewyler@bluewin.ch, www.rukewyler.ch

Michael Sjöholm, yourmovingfeet@gmail.com, www.5rhythms.ch/michael-sjoholm

Miriam Spichiger, miriam.spichiger@gmx.ch, www.5rhythms.ch/miriam-spichiger

Wir freuen uns auf eine gemeinsame Sonntagsmeditation in Bewegung, in Stille und mit Musik!
Ruke, Miriam & Michael

