

Mit zusätzlichen Daten!

SUNDAY MOVING MEDITATION IN BERN 2023/24



SUNDAY MOVING MEDITATION

- 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: Ruke
- 3. März 24: Ruke
- 17. März 24: Miriam
- 7. April 24: Ruke
- 14. April 24: Michael
- 21. April 24: Miriam
- 5. Mai 24: Ruke
- 12. Mai 24: Michael
- 19. Mai 24: Miriam
- 2. Juni 24: Ruke
- 16. Juni 24: Michael
- 7. Juli 24: Ruke
- 14. Juli 24: Michael
- 21. Juli 24: Miriam
- 4. August 24: Ruke
- 11. August 24: Michael
- 18. August 24: Miriam

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: Sonntags gemäss nebenstehendem Kalender
10:30 - 12:30 (Türöffnung: 10:00)
www.5rhythms.ch/termine
www.facebook.com/groups/ssmmBE

Kosten: CHF 30.- pro Anlass

Leitung:

Ruke Wylar, rukewylar@bluewin.ch, www.rukewylar.ch
Michael Sjøholm, 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

