

SUNDAY MOVING MEDITATION

STUDIO akar | BERN

Abwechselnd mit **Anja Gysin, Verena Holscher, Ruke Wyler** und **Christa Zaugg**

Siehe www.openfloor.ch | www.5rhythms.ch

Every Sunday morning we meet and move from the active world towards our inner silence. Through meditation, movement and dance we explore Sunday morning as a space to breathe out and settle into the simplicity of Being and into connection with ourselves, each other, and the Great Mystery.

So üben wir uns in Achtsamkeit, vertiefen unsere Anwesenheit im Körper, unsere Bewegungssprache, die Gemeinschaft und den Raum. Verbunden mit dem Geist in und um uns öffnen wir uns dem grossen Ganzen.

"Movement wakes us up and unlocks new blessings."

– Rumi



Alle sind willkommen, Vorkenntnisse sind keine nötig.

Wir tanzen barfuss oder mit Tanzschuhen (keine rutschigen Socken!). Bequeme Kleidung mit mehreren Schichten ist zu empfehlen, sowie ein Flasche mit Flüssigkeit und ein Meditationskissen oder Decke.

CHF 30.00

* jeden Sonntag ausser 30.12.18 / 27.1.19 / 30.6.19

Jeden Sonntag*
10:30 - 12:30



5 RHYTHMS®

