

SUNDAY MOVING MEDITATION

AB SEPTEMBER 2019 IN **BERN & THUN**

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

SUNDAY MOVING MEDITATION

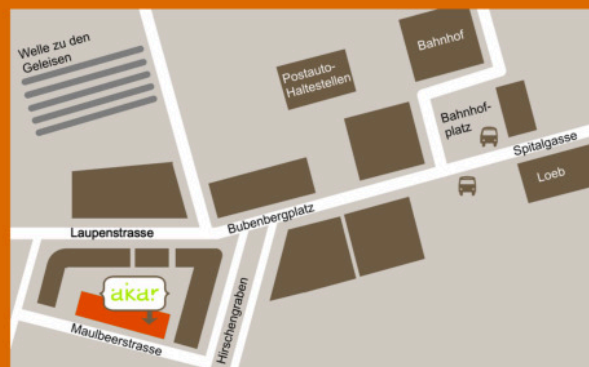
Alle Sonntage in Bern, ausser der letzte Sonntag des Monats in Thun
Jeweils 10:30 - 12:30 Uhr | CHF 30.-

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*

BERN

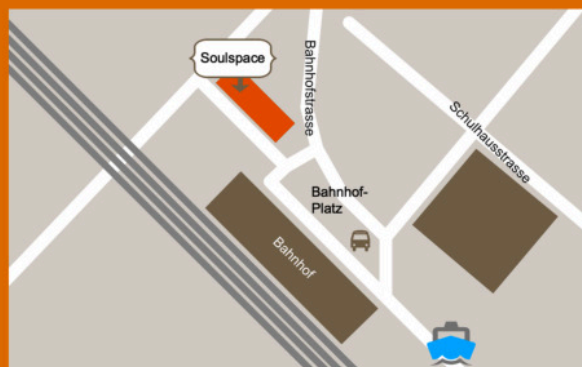
im STUDIO akar abwechselnd mit
Anja Gysin, Verena Holscher und Ruke Wyler



STUDIO akar | Maulbeerstrasse 8 | 3001 Bern

THUN

im STUDIO Soulspace mit
Christa Zaugg



STUDIO Soulspace | Rampenstrasse 1 | 3600 Thun

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.