

Sind Sie
gestresst
und müde?

Achtsamkeit-Meditation-Yoga



Hier finden Sie Entspannung, Ruhe und Wohlbefinden

OM und Mantra

Fantasiereise und Body Scan

Asanas

Sitzmeditation

Es werden **keine Vorkenntnisse** benötigt
und ist für **jedermann/frau** geeignet.

* bitte voranmelden

Wann

Mittwoch
19.30 - 20.50

Wo

IKP Institut für Körperzentrierte
Psychotherapie
Stadtbachstrasse 42a, 3012 Bern
(5 Gehminuten von Hauptbahnhof)



Im Hier und Jetzt

Wer

Nina Trepp
Dipl. Meditationslehrerin
Dipl. Körperzentrierte
Psychologische Beraterin
076 407 39 69
achtsamkeit-meditation-bern.ch