

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 - 20.30

Wo

Oase
Hochfeldstrasse 49
3012 Bern
(Nähe Unitobler)



Im Hier und Jetzt

Wer

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