



KATHARINA RUFENER

Achtsamkeitsbasierte Beratung
Körperarbeit und Meditation

Neuer Gruppenkurs: Achtsame Körperwahrnehmung und Meditation

«Habe ich meinen Körper verloren, so habe ich mich selbst verloren. Finde ich meinen Körper, so finde ich mich selbst. Bewege ich mich, so lebe ich und bewege die Welt. Nur in Bewegung erfahre ich mich als meinen Körper, erfährt sich mein Körper, erfahre ich mich.

Mein Körper ist der Ausgangspunkt und das Ende meiner Existenz» (Vladimir Iljine 1965)

Was: Das Verfeinern der körperlichen Wahrnehmung trägt zur Verbesserung der allgemeinen Lebensqualität bei und fördert den Bezug zur Gegenwart. Mit einfachen Übungen, basierend auf verschiedenen Körperwahrnehmungstechniken und Meditationen, fühlen wir sorgfältig in unseren Körper hinein und versuchen, ihn bewusst und aufmerksam wahrzunehmen und zu mobilisieren. Dies schult die (Selbst-)Akzeptanz und fördert eigenverantwortliches Handeln.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Ort: Ambulatorium Privatklinik Wyss, Schläflistrasse 17, 3013 Bern

Beginn: Donnerstag 17. Februar 2022, 7x (bis und mit 07. April 2022)

Dauer: jeweils 15 Uhr bis 16.30 Uhr (90 Minuten)

Kosten: CHF 360 (7 x 90 Min.); der Kurs kann im Rahmen der meisten Zusatzversicherungen abgerechnet werden.

Mitnehmen: Bequeme, warme Kleidung, rutschsichere Socken, eigene Decke.

Leitung: Katharina Rufener, Dipl. Bewegungspädagogin & Körperwahrnehmungstherapeutin

Anmeldungen und Infos: kontakt@katharinarufener.ch / www.katharinarufener.ch

Die Teilnehmendenzahl ist beschränkt. Patientinnen und Patienten auf Zuweisung haben Vorrang. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.