

**Präsenz-Achtsamkeitsabende
mit Anja Sauser und Frederik Torhorst
1. Halbjahr 2023**

Inhalt	<p>An den Achtsamkeitsabenden in der Praxis am Hirschengraben steht das angeleitete Üben der formalen Elemente aus den MBSR, MBCT, MBCL bzw. MSC Kursen im Vordergrund:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bodyscan • Yoga • Sitzmeditation • Gehmeditation <p>Es wird eine längere (ca. 30-40 Minuten) und eine kürzere (ca. 10-15 Minuten) Übung angeleitet. Dazu gibt es Raum zum Austausch über die Erfahrungen mit den Übungen und die Möglichkeit, Fragen zur (Alltags-)Praxis zu stellen.</p>		
TeilnehmerInnen	<p>Alle, die bereits einen MBSR, MBCT, MBCL oder MSC 8-Wochen Kurs gemacht haben, sind an den Achtsamkeitsabenden herzlich willkommen.</p>		
Leitung	<p>Anja Sauser</p> <ul style="list-style-type: none"> • MBCT und MSC-Kursleiterin • Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie Dr. med. • langjährige Meditations- und Yogapraxis <p>Frederik Torhorst</p> <ul style="list-style-type: none"> • MBSR und MBCT-Lehrer • Klinischer Psychologe lic. phil. • langjährige Meditations- und Yogapraxis 		
Daten	<p>Achtsamkeitsabende Mittwochs 18.30 bis 20 Uhr</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> • 18. Januar • 22. Februar • 22. März </td> <td style="vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> • 26. April • 24. Mai • 21. Juni </td> </tr> </table>	<ul style="list-style-type: none"> • 18. Januar • 22. Februar • 22. März 	<ul style="list-style-type: none"> • 26. April • 24. Mai • 21. Juni
<ul style="list-style-type: none"> • 18. Januar • 22. Februar • 22. März 	<ul style="list-style-type: none"> • 26. April • 24. Mai • 21. Juni 		
Ort	<p>Praxis am Hirschengraben Effingerstrasse 2 CH-3011 Bern www.praxis-am-hirschengraben.ch</p>		
Anmeldung	<p>Es ist keine Anmeldung für die Achtsamkeitsabende notwendig.</p>		
Maske & Abstand	<p>An den Achtsamkeitsabenden gibt es keine Maskenpflicht und die Abstände richten sich nach Anzahl der Teilnehmenden, es gibt also keinen Minimalabstand. Selbstverständlich kann eine Maske getragen werden.</p>		
Kosten	<p>Freiwilliger Unkostenbeitrag</p>		