

achtsam

Wir sind eine offene Gruppe von Meditierenden, keiner besonderen Schule oder Lehre verpflichtet, und setzen uns einmal pro Woche zusammen.

Die Gruppe entstand aus der Motivation, Menschen darin zu unterstützen, ihre Meditation alltagstauglich zu gestalten, denn ihre Wirkung zeigt sich insbesondere bei regelmässigem Üben.

Zeit und Ort:

Gruppensitzungen jeweils **dienstags um 17:45 (bis ca 18:45) an der Bonstettenstrasse 15, Bern** (Länggassquartier, 10 Gehminuten vom HB)

In der Regel sitzen wir zweimal 20 - 25 Minuten, dazwischen 5-10 Minuten achtsames Gehen.

Organisation:

Rolf Bornhauser, Jahrgang 1956. Langjährige Praxis in der Kontemplation (christliche Mystik) und der gegenstandslosen Meditation. Fühle mich

verbunden mit dem Gedankengut der
«westöstlichen Weisheit»*.

Im Beruf : Betreiber einer Dienstleistungsfirma im
Bereich Coaching und Personalberatung.

(*Stiftung von Willgis Jäger. Er wollte damit seine
Erfahrung aus der östlichen- (ZEN) und der
westlichen- (Kontemplation) Weisheit in eine
Struktur bringen und seine Erkenntnisse auch
anderen zugänglich machen.)

Heidi Rüesch, Jahrgang 1951. Langjährige Yoga- und
Meditationspraxis, regelmässige Teilnahme an
Retreats in der Zen Tradition.

Berufliche Tätigkeiten in den Bereichen
Sozialpädagogik, Sonderschulung und
Institutionsleitung.