



Raus aus dem Alltag – hin zu dir!

Manchmal rast das Leben gefühlt an uns vorbei. Wir versuchen so vielen Ansprüchen und Rollen im Aussen gerecht zu werden und vergessen dabei die wichtigste Person in unserem Leben: UNS.

Wir haben uns entschieden, das zu ändern. Wir werden uns einmal im Monat einen Freitagabend Zeit für uns nehmen. Uns Raum geben, für das was ansteht, für das was uns gerade gut tut. Gemeinsam mit anderen Menschen, welche das gleiche Bedürfnis verspüren und diese Freude mit uns teilen wollen. Es ist Zeit für:

Raum für mich

- zum Eintauchen
 - zum Auftanken
 - zum Austauschen
 - zum Geniessen
 - zum neugierig sein
- ...einfach so.

Jeden Abend geben wir ein Thema in den Raum, in das wir gemeinsam eintauchen. Ob mit einer Geschichte, einer Meditation, kleinen Impulsen, Gesprächen oder achtsamen Übungen – wir folgen unserer Intuition und der Dynamik der Gruppe.

- **Gefühle...** Ich bin nicht meine Gefühle – ich habe sie nur. (8. April)
- **Bedürfnisse...** «Was glaube ich zu brauchen?» versus «Was brauche ich wirklich?». (24. Juni)
- **Intuition...** Der vielfach unterschätzte innere Kompass (19. Aug.)
- **Selbstfürsorge...** Nur wenn ich selber aus dem vollen schöpfen kann, bin ich ein Geschenk für meine Mitwelt. (16. Sept.)



Wann: Freitag, 8. April 22, 19.30 - 21.30 Uhr
Freitag, 24. Juni 22, 19.30 - 21.30 Uhr
Freitag, 19. Aug. 22, 19.30 - 21.30 Uhr
Freitag, 16. Sept. 22, 19.30 - 21.30 Uhr

Wo: Barkenhafen, Schlosstrasse 24, 2560 Nidau www.yogaboha.ch

Deine Investition: 30 Fr./Abend oder 100 Fr./4 Abende

Anmeldung: per e-mail an sonja.wiederkehr@gmail.com

Bist du dabei? Wir freuen uns auf dich!



www.dasein-criblez.ch

Baba & Sonja



www.sonjawiederkehr.ch

Aus einer Welt kommend
In der Verpackung oft wichtiger ist als der Inhalt
in der persönliche Isolation ein generationenübergreifendes Phänomen wird
und Hektik die Stille besiegt
Trete ich ein in diesen Raum
und ich bin nicht allein
Ich darf meine Freuden äussern
meine Ängste & Bedenken
meine Meinung sagen
nachfragen und zuhören
Ich darf erzählen
von meinen Wünschen & Träumen
von meinen verrückten Ideen
Meine Zweifel anbringen
Oder auch einfach still sein
Die Gemeinschaft geniessen.



Ich darf da sein
mit allem was mich ausmacht.

Barbara Criblez

