



andrea steiner ■ atemtherapeutin IKP / integrative Beraterin IBP / yogalehrerin SKA

## Zazen und Lichtweisung am Mittwochabend



### Daten

2., 9., 16. und 23. Dezember 2020  
im insich am Ahornweg 11 in 3012 Bern

### Zeit

1800-1930h  
eine Sequenz Zazen,  
dazwischen Kinhin (meditatives Gehen),  
Lichtweisung, Tee  
und eine weitere Sequenz Zazen

### Kosten

CHF 30.00

### Anmeldung

Bitte melden Sie sich per Mail oder telefonisch  
bis spätestens am Freitag, vor dem jeweiligen Datum an.  
Wenn Sie Zazen zum ersten Mal ausüben möchten,  
ist ein vorgängiges Telefongespräch hilfreich  
um Ihnen den Einstieg zu erleichtern.  
Diese Abende finden mit 6 Teilnehmenden pro Mal statt.

Gassho!