

**Einführungsabend:**

# Meditation

Die Einheit üben

Es geht hier um eine vollkommen andere Sicht und „Ein-stellung“ in Bezug auf das Leben, die Welt und sich selbst: die Sicht aus der Einheit! - und um praktische Übungen und eigene Erfahrung. Ist doch der einzige Weg, die Aussagen aller Weisheitslehrer zu überprüfen, ihren praktischen Ratschlägen zu folgen - und diese lassen sich auf einen Punkt bringen - „still zu werden“. Körperübungen sind hierbei sehr hilfreich!

An diesem Abend geht es darum, wie man im Alltag die Einheit üben kann und wie man die innere Stille wahren kann, auch wenn es im Äusseren scheinbar stürmisch zugeht.

**Nikolaos Fries** wird dabei von seinen eigenen Erfahrungen berichten. Er praktiziert und unterrichtet Meditation und Yoga seit 27 Jahren.

Dieser Abend ist eine Einführung zu dem wöchentlich stattfindenden Kurs Meditation und Körperübungen jeweils dienstags 18:15 im Reformierten Forum.

Anschliessend: Apéro, Eintritt frei.

**Dienstag, 2. Oktober 2018, 18.15 Uhr**  
**Reformiertes Forum, Länggassstrasse 41, 3012 Bern**



**Reformiertes Forum**  
**Universität Bern**

[www.refforum.ch](http://www.refforum.ch)