

Einführung in die Meditation



Wie kann man im Alltag die Einheit üben und die innere Stille wahren, auch wenn es im Äusseren scheinbar stürmisch zugeht?

Nikolaos Fries wird von seinen eigenen Erfahrungen berichten. Er praktiziert und unterrichtet Meditation und Yoga seit 29 Jahren. Dieser Abend ist eine Einführung zu dem wöchentlich stattfindenden Kurs *Yoga* (dienstags 18.15 Uhr im Forum).

Di, 6. Okt. 2020, 18.15 - 19.30 Uhr

Länggassstrasse 41, 3012 Bern

Eintritt frei, anschliessend Apéro