



"The root of suffering is the illusion of our separateness.
We've forgotten that we're all interrelated".

"Die Wurzel des Leidens ist die Illusion unseres Getrenntseins.
Wir haben vergessen, dass wir alle miteinander verbunden sind".

- Pema Chödrön

Gemeinsam Meditieren

achtsam-sorgsam und (selbst-)mitfühlend
in dieser Zeit des «social distancing»

Online: **Täglich von 07:00h bis 07:45h und/oder**
Täglich von 11:30h bis 12:15h (ausser Donnerstag!)

7:00 & 11:30h Angeleitete Meditation mit kurzer Einführung
7:35 & 12:05h Austausch (optional)
7:45 & 12:15h Ende

Eintritt: Kostenfrei
Teilnahme: Möglich per Computer oder Telefon
Beitreten: Mit Vorname, mit oder ohne Video

Anmeldung: Für «**Gemeinsam Meditieren**» achtsam-sorgsam.ch
erforderlich, um ein geborgenes Umfeld zu garantieren
und den «Link-Schlüssel» zum Zoom-Raum zu erhalten

Danke für Ihr Interesse und auf bald !

MONICA E. BRUENI

ZSR-NUMMER D525361 | EMfit-Nr 201009

KANT.APPR.HOMÖOPATHIN BS/SO | DIPL.AKP | DIPL.SBAT/STAT | CERTIF.MASTER NLP | KINESIOLOGIE INSTRUCTOR | CERTIF.MINDFULNESS-TEACHER | MEDITATIONSLEHRERIN
HVS-HOMÖOPATHIE VERBAND SCHWEIZ | NVS-NATURAERZTE-VEREINIGUNG SCHWEIZ | SBAT-LEHRERINNEN AT TECHNIK | MBSR VERBAND SCHWEIZ

IN DEN ZIEGELHÖFEN 99 CH-4054 BASEL | TEL. 061 302 34 07 | www.medeia-center.ch | info@medeia-center.ch | www.achtsam-sorgsam.ch | info@achtsam-sorgsam.ch
BKB 4002 BASEL KTO 40*61*4 IBAN CH08 0077 0016 0563 9887 3