**Meditation**

**In der Stille liegt die Kraft**

Möchten Sie Meditation neu erlernen, vertiefen oder Variationen meditativer Techniken einüben? Meditation gibt uns Zugang zu eigenen Ressourcen, die unsere Energie erhöhen, Alltagsstress mindern sowie Selbstbewusstheit und Selbstheilung fördern. Meditation führt zu Lösungen für Situationen, die das Wach-Bewusstsein nicht zulässt, gibt uns Abstand zum Wirbel des Lebens und stärkt unseren Halt.

Wann: 3x mittwochs, 27.11. – 11.12.2019 19.30 – 21.15

Wo: Altstadtpraxis «lumière» Ring 12 2502 Biel

Kosten: 121.-

Anmelden: **Volkshochschule  
Region Biel-Lyss**  
Rüschlistrasse 6  
2502 Biel  
T 032 328 31 31  
[info@vhs-up.ch](mailto:info@vhs-up.ch)