



„Bereits ein Augenblick, in dem wir mitfühlend und liebevoll mit uns selbst umgehen, kann unseren Tag verändern. Viele solcher Momente können unserem Leben eine ganz neue Richtung geben.“ Chris Germer

Workshop zum Jahresende

Yoga und Selbstmitgefühl – Freundschaft schliessen mit uns selbst

In der Yogaschule am Meisenweg 2 in Burgdorf

29. und 30. Dezember 2022

Donnerstag 14 - 17 Uhr | Freitag 9 - 12 und 13 - 16

Kosten 180.- bis 250.- nach Selbsteinschätzung

Maximale Teilnehmer:innenzahl 12 Personen

Anmeldeschluss 30. November 2022

Wir alle kennen sie (oder ihn), die innere Kritiker:in. Besonders wenn wir etwas nicht schaffen, schwierige Zeiten durchmachen oder uns sonst irgendwie unzulänglich fühlen. Selbstkritik soll uns motivieren, uns noch mehr anzustrengen, besser oder anders zu sein. Besonders häufiges Objekt unserer Kritik ist der Körper. Er soll schöner, jünger, leistungsfähiger, ausgeglichener, gesünder, ..., sein.

In diesem Workshop hinterfragen wir diese kritischen und selbstverurteilenden Gedanken und üben, uns mit einer mitfühlenden, freundlichen und unterstützenden Haltung zu begegnen. Anhand von achtsamen Körperübungen aus dem Yoga sowie angeleiteten Meditationen und Selbstreflexionsübungen aus dem MSC (Mindful Self-Compassion) stärken wir zum Jahresende unser körperliches und emotionales Wohlbefinden und ermöglichen uns, offen und wohlwollend mit uns selbst ins neue Jahr zu starten.

Dieser Kurs eignet sich für alle Menschen. Es sind keine Vorkenntnisse aus dem Yoga oder der Meditation notwendig. Bei besonderen körperlichen Einschränkungen meldet euch vorher bei uns.



Martina Kneis aus Berlin und **Nathalie Peyer** aus Burgdorf haben sich in einem Meditationsretreat im Kiental kennen gelernt. Beide sind Yoga- und MBSR*-Lehrerinnen und haben einen sozialanthropologischen Hintergrund. Martina ist zudem zertifizierte Lehrerin für Mindful Self-Compassion (MSC). Aufgrund der überraschenden Ähnlichkeit im beruflichen Werdegang und einer sofortigen Sympathie beschlossen sie, ein gemeinsames Angebot zu

starten. Als Sozialanthropologinnen sind sie geübt darin, Wahrnehmungen zu hinterfragen, die Perspektive zu wechseln und neue Sichtweisen zu vermitteln.

*Mindfulness Based Stress Reduction – achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

„Wir können Schritt für Schritt unsere Vorstellungen von dem Menschen fallen lassen, der wir sein sollten oder der wir sein zu müssen glauben, und auch von dem, von dem wir glauben, dass die anderen glauben, wir sollten oder wollten dieser Mensch sein.“ Pema Chödrön

Workshop zum Jahresende | Nathalie Peyer und Martina Kneis | achtsam-burgdorf.ch | achtsam-ueben.de