



# *Meditationsgruppe am Donnerstagabend*

*Halbjahresgruppe in  
Bewusstseins- & Prozessarbeit*

*alle 14 Tage am Donnerstagabend ab 19.45*

*Marc Pfander*

*Praxis für soziale und psychologische Themen  
Bonstettenstrasse 15 • 3012 Bern  
info@marcpfander.ch • www.marcpfander.ch  
Tel. 031 371 30 60 • 0 797 699 112*

## ■ Bewusstheits- & Prozessarbeit am Donnerstagabend

Glücklich zu sein erfordert keinerlei spezielle äussere Umstände. Glück stellt sich ein, wenn wir uns gegen nichts mehr wehren, was wir wahrnehmen.

Was hält uns also vom Glücklichen ab? Im Wesentlichen sind es zwei Gewohnheiten: Mit der Aufmerksamkeit bei den Gedanken zu sein und uns gegen aufkeimende Gefühle zu verspannen. Diese beiden Reflexe sind sehr hartnäckig, weswegen Kontinuität nötig ist, um sie zu verändern.

In der Bewusstheitsarbeit wird geübt, die Aufmerksamkeit kontinuierlich bei den inneren Wahrnehmungen im Hier und Jetzt zu halten und dem Sog abschweifender Gedanken zu widerstehen.

Damit zeigen sich die Gefühle umso deutlicher, welche vorher mittels ablenkenden Gedanken verdrängt wurden. Schwierigen Gefühlen Raum zu geben und die Bereitschaft, sie ganz zu fühlen, ist Gegenstand der Prozessarbeit.

Jeder Abend umfasst drei Teile: Eine angeleitete Meditation, eine Partnerübung sowie Raum für die Unterstützung bei individuellen Prozessen. Je nach Situation dauert die Veranstaltung 75-105 Minuten.

Die Meditationsgruppe ist eine ideale Ergänzung zu einer Einzel- oder Paarberatung, richtet sich aber auch an alle anderen Interessierten. Da die Partnerübungen einfach sind, können je nach Wunsch zusätzliche private Treffen stattfinden, was die Wirksamkeit im Alltag noch erhöht.

**Ort:** Bonstettenstrasse 15, 3012 Bern

**Kosten:** 270.-/180.- pro Halbjahr für KlientInnen in Einzelberatung (mind. 2 mal monatlich)

**Daten:**

17.10., 31.10., 14.11., 28.11., 5.12., 19.12.2013, 16.1., 30.1., 20.2., 6.3., 20.3., 3.4.2014 von 19.45 - ca. 21.15  
Daten ab April 2014 siehe [www.marcpfander.ch](http://www.marcpfander.ch).