

Gartenflüstern im Stiftsgarten 2022



Achtsamkeit und Wahrnehmung in der Natur

Beim Gartenflüstern geht es darum, zuerst gemeinsam still zu werden. Nach einer kurzen Einführung geht jede Person für sich auf achtsame Entdeckungsreise durch den Garten, findet ihren Platz, lässt sich von einer Pflanze anziehen und öffnet ihre Wahrnehmung für diese Pflanze. Was dabei geschehen kann ist sehr individuell. Die einen geniessen den Duft, die Farben, die Formen, andere staunen über die Ruhe, die sie empfinden, dritte erhalten persönliche Botschaften der Pflanzen zu einem bestimmten Thema usw. Nach verschiedenen «Begegnungen» gibt es einen Austausch, Fragen können gestellt werden und ein kleiner Abschluss runden die 2 Stunden ab. Die Teilnehmenden erleben den Garten auf eine neue Weise, sind im «Hier und Jetzt» mit der Natur und mit sich selber verbunden. Eine Perle im Alltag.

Wann : **Freitag, 13. Mai 19.00 - 21.00 Uhr**
 Mittwoch, 15. Juni 19.00 - 21.00 Uhr
 Donnerstag, 04. August 18.30 - 20.30 Uhr

Wo: Im Stiftsgarten Bern, Badgasse 40, 3011 Bern www.stiftsgarten.ch

Kosten: 40.- Fr. pro Abend. Jeder Abend kann auch einzeln besucht werden.
Ermässigung nach Absprache.

Leitung und **Therese von Werdt**, Tel.: 031 961 22 42 Mobile: 078 682 57 05
Anmeldung: **t.v.werdt@gmail.com, www.therese.vonwerdt.com**

Anmeldung erforderlich jeweils bis 3 Tage vorher. Findet bei jedem Wetter statt. Durchführung ab 4 Personen.

