

Regula Werren, geboren 1959 in Bern

Musikstudium mit Hauptfach Violine; Eurythmiestudium in Stuttgart; Langjährige Unterrichtstätigkeit in Eurythmie und Theater im Weissenheim Bern und an der Rudolf Steinerschule in Ittigen; künstlerische Projekte; Ausbildung in Achtsamkeit und Medialität an der «ICH BIN-Schule Bern»; Schulung in anthroposophischer Meditation; Ausbildung in Vitaleurythmie

Stefan Werren, geboren 1958 in Bern

Musikstudium mit Hauptfach Klavier; Studium der Waldorfpädagogik in Stuttgart; Kompositionstudium bei Peter Michael Riehm und Bruno Karrer; Schulung in anthroposophischer Meditation; 32 Jahre Musiklehrer an der Rudolf Steinerschule in Ittigen; Jährliche grosse Chorprojekte mit Jugendlichen und Erwachsenen; Vielfältige kompositorische Tätigkeit

«Ich trage in mir selbst die Kräfte, die mich stärken»

Rudolf Steiner

Kursleitung

Regula Werren, Stefan Werren

Anmeldung

regula-werren@hispeed.ch oder 077 429 13 95

Nähere Angaben zu den einzelnen Kursen

regulawerren.ch

- Resilienz
stärken

- Kraftquellen
entdecken

- Gleichgewicht
finden

Meditation als Kraftquelle 2024/25

mit Regula und Stefan Werren

Meditation als Kraftquelle

Der menschliche Geist ist grösser, als uns im Alltag bewusst ist. Durch Meditation ergreifen wir diese Kraft und stärken uns seelisch-geistig und leiblich.

Themen unserer Praxis

- Seelisch-geistige Ausdehnung bei gleichzeitiger Zentrierung (aurische Hüllen)
- Bewusstsein der Chakren
- Verbindung mit unserer individuellen Engelskraft
- Beziehung zu den Verstorbenen
- Die vier (fünf) Elemente meditativ erleben
- Meditation mantrischer Texte von Rudolf Steiner
- Mitgefühl, Mitfreude, liebende Güte und Gelassenheit (Brahmaviharas)

Neben der Meditationspraxis schulen wir unsere Sinneswahrnehmungen und Achtsamkeit. Bewegungssequenzen aus der Vitaleurythmie unterstützen unsere Themen und helfen uns, noch tiefer in diese einzutauchen. Wir arbeiten auf der Grundlage antroposophischer Meditation mit Einbezug buddhistischer Elemente.

Kurse

Die Kurse eignen sich sowohl als Einstieg in die Meditation wie auch als Erweiterung für Menschen mit Meditationserfahrung.

Voraussetzung

Interesse und Freude, einen Weg zu den eigenen geistig-seelischen Kräften zu gehen.

Ziel

Mut und Vertrauen, eine meditative Arbeit zu beginnen oder zu erweitern.

Fortlaufender Kurs 2024

Datum: 12. August bis 16. Dezember

12.8./26.8./2.9./9.9./14.10./21.10./4.11./25.11./2.12./16.12.

Zeit: 19.00 – 21.00

Ort: BewegungsFreiRaum, Hallerstrasse 31, 3012 Bern

Kosten: 250.– (Kurse auch einzeln buchbar für 30.–)

Wochenendkurs 2025

Datum: 15. und 16. Februar

Zeiten: Samstag, 9.15 bis Sonntag, 13.00

Ort: Rütihubelbad, 3512 Walkringen

Kosten: 250.–

Anmeldung: www.erato-kultur.ch, 078 661 55 02

Wochenend-Retreat 2025

Datum: 9. bis 11. Mai

Zeiten: Freitag, ab 14.00 bis Sonntag, 16.00

Ort: Stille Haus Aetingen, Wellnesszentrum in Buchegg, Schulhausgässli 22, 4587 Aetingen

Kosten: 300.– (exkl. Verpflegung und Übernachtung)

Anmeldung: bis spätestens 1. Mai 2025