



Anlass «Innere Reise»

Bürgerinnen, Bürger, Seniorinnen, Senioren

**Machen Sie mit auf unserer: «Inneren Reise»
mit Sabine Stotzer, Ritualbegleiterin**



Lernen Sie wie Sie im Alltag über Atemwahrnehmung,
Körperbewusstsein und einfache innere Bilder (wieder)
Ruhe, Stabilität und Zugang zum inneren Reisen bekommen.

Wann: Donnerstag, 13. August 2026

Zeit: 14:00–16:00 Uhr

Wo: Gemeindezentrum, 3296 Arch

Im **Anschluss** sind Sie herzlich eingeladen zu **Kaffee/Kuchen**

Bitte bringen Sie eine **Decke oder Yogamatte** mit

Unkostenbeitrag: CHF 10.00/Person (keine Anmeldung nötig)

Dies ist ein Anlass im Rahmen der Veranstaltungsreihe zum Thema «Reisen
im Alter» der Regionalen Alterskommission Büren.