



Magische Ruhnächte – eine Rückschau und eine Neuorientierung

Die Ruhnächte beginnen in der Nacht vom 24. / 25. Dezember und dauern bis zum 05.01. / 06.01. um Mitternacht. Sie sind eine Zeit des Übergangs, der Stille und der Schau nach innen. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft fließen ineinander. Diese Zeit ist hervorragend geeignet, einen Blick ins neue Jahr zu werfen und Prognosen zu stellen.

1. Teil

Montag 27.12. um 18.00 Uhr bis ca. 21.00 Uhr

Geschichtliches zu den Ruhnächten
Meditation und Rückschau ins 2021
Loslassen
Rituale und Räuchern

2. Teil

Montag 03.01. um 18.00 bis ca. 21.00 h

Neuorientierung 2022
Meditation, visualisieren, mentales Training
Keltisches Brauchtum und Räuchern

Kosten: Fr. 120.00

Kursleitung und Anmeldung:

Brigitte Schick, Sport und Fit Center, Höhweg 17, 3800 Interlaken
079 722 68 68 / b.schick@sportundfit.ch / www.sportundfit.ch

