



**EXERZITIEN IM ALLTAG MIT FOCUSING**  
**... ABER DIE LIEBE IST DIE GRÖSSTE UNTER IHNEN**  
**Di, 14.01.20 | 19:30-21:30 | Villa Bernau, Seftigenstrasse 243, 3084 Wabern bei Bern**

**5 Dienstagabende während 5 Wochen:**

**14.1., 21.1., 28.1., 11.2., 18.2.2020**

jeweils 19:30 bis 21:30 Uhr

Exerziten im Alltag sind ein persönlicher Übungsweg im Wahrnehmen der Gegenwart Gottes in unserem Leben mittels Stille und Meditation. Sie bietet einen Rahmen ehrlicher Begegnung mit Gott und mit sich selbst.

Wir ergänzen die ignatianischen Exerziten im Alltag mit Focusing, einer Methode, welche die ganzheitliche Körperwahrnehmung mit einbezieht und fördert.

**Sich auf diesen Weg einlassen bedeutet täglich sich Zeit nehmen** für persönliches Beten/ Meditieren mit Hilfe der angebotenen Anregungen (etwa 30Min.), **sich wöchentlich als Gruppe zu treffen** um gemeinsam still zu werden und verschiedene Weisen des Betens und Meditierens einzuüben, Erfahrungen mit Focusing im Kontext christlicher Spiritualität zu machen und sich als Weggemeinschaft zu erfahren, sowie **im Einzelgespräch** persönlichen Erfahrungen nachzuspüren, diese zu reflektieren und auftretende Fragen zu klären.

Zielgruppe: Interessierte, die bereit sind, sich täglich 20-30 Minuten Zeit fürs Üben zu nehmen. Vorkenntnisse in Meditation und Focusing sind keine erforderlich. Die Zahl der Teilnehmenden ist auf 18 beschränkt.



Claudine Aeberli-Hayoz arbeitet als Coach, Supervisorin und Organisationsberaterin (BSO). Sie ist ausgebildete Erwachsenenbildnerin (SVEB), psychologische Beraterin (MAS) und Focusingbegleiterin. Mit ihrer Familie wohnt sie in Kehrsatz (BE). [www.claudinaeberli.ch](http://www.claudinaeberli.ch)



Evelyne Zahnd hat Psychologie und Psychopathologie studiert und ist ausgebildet in Kontemplation, Beratung/Coaching und Focusing. Sie ist verheiratet und Mutter von drei erwachsenen Söhnen. [www.spursuche.ch](http://www.spursuche.ch)

**Ort:**

Villa Bernau, Seftigenstrasse 243,  
3084 Wabern bei Bern

**Leitung:**

Claudine Aeberli-Hayoz

Evelyne Zahnd

**Bemerkungen:**

Wenn Sie sich angesprochen fühlen und nähere Einzelheiten erfahren wollen, sind Sie eingeladen zum Einführungs- und Informationsabend (= erster Kursabend). Nach dem 1. Abend entscheiden Sie sich definitiv, ob Sie am Kurs teilnehmen wollen oder nicht.

Claudine Aeberli, 079 461 81 98,  
[mail@claudinaeberli.ch](mailto:mail@claudinaeberli.ch)

Evelyne Zahnd, 077 436 41 70,  
[ev.z@gmx.ch](mailto:ev.z@gmx.ch)

**Kosten:**

Fr. 270.- für Unterlagen,  
Meditationshilfen und ein  
persönliches Begleitgespräch

**Anmeldung:**

Anmeldung für den  
unverbindlichen, aber  
obligatorischen Infoabend an  
VBG-Sekretariat, Zeltweg 18,  
8032 Zürich, Tel 044 262 52 47,  
[info@vbg.net](mailto:info@vbg.net)

oder auf unserer Homepage,  
[www.vbg.net/agenda](http://www.vbg.net/agenda)

**Die VBG ist eine christliche Bewegung in Beruf, Studium und Schule.**

VBG-Sekretariat, Zeltweg 18, CH-8032 Zürich, Tel. 044 262 52 47, Fax 044 262 01 60, [info@vbg.net](mailto:info@vbg.net), [www.vbg.net](http://www.vbg.net), PC 80-41959-5 | Casa Moscia, 6612 Ascona, Tel. 091 791 12 68, [info@casamoscia.ch](mailto:info@casamoscia.ch), [www.casamoscia.ch](http://www.casamoscia.ch) | Campo Rasa, 6655 Intragna, Tel. 091 798 13 91, [info@camporasa.ch](mailto:info@camporasa.ch)

