



Samstag 12. Dezember 2026

**Weisse Tara: Praxis, Input,
Austausch und achtsame
Bewegung**

Hauptteil mit Fabienne Berlinger, dazwischen achtsame Körperübungen mit Andrea Bürki Urban und Robert Urban

Die Praxis der Weissen Tara hilft unsere Meditation und Gesundheit zu stabilisieren und Weisheit und Mitgefühl zu entfalten. Leichte achtsame Körperübungen zwischen den Praxiseinheiten lockern den Körper auf und wecken den Geist.

Zeiten: 10.00-16.30 (Ankunft ab 9.30h)

Organisation: DHAGPO BERN

Ort: Meditationsraum Lichtbrücke, Blumenweg 12, 3084
Wabern/Bern

Kosten: Organisationsbeitrag CHF 25.00 (CHF 20.00 für DS Mitglieder) + Dana (freiwillige Spende). Bitte bar oder mit Twint vor Ort bezahlen.

Mittagessen: Beitrag fürs gemeinsame Mittagsbuffet oder eigenes Picknick.

Mitbringen: Falls vorhanden, Sadhana der Weissen Tara (vom Norbu Verlag). Wir haben wenige zum Ausleihen.

Anmeldung: Bitte bis 8. Dezember an: bern@dhagpo-switzerland.ch

**Wir freuen uns auf erfahrene und neu einsteigende
Weisse Tara Praktizierende!**