

# Sich selbst besser wahrnehmen



**Kurs am Montag, 23. Februar 2026; 13:30 – 16:45**

**Blauer Saal im Pfarreizentrum Bruder Klaus, Aebistrasse 86, Biel.  
Türöffnung ab 13:15; pünktlicher Beginn.**

**Leitung:** Rébecca Kunz

**Anmeldungen bis 15. Februar an:** Barbara Maier, Sekretariat BK,  
[barbara.maier@kathbielbienne.ch](mailto:barbara.maier@kathbielbienne.ch) oder 032 366 65 99.

→ Details siehe Rückseite

Sein Inneres differenziert wahrzunehmen ist eine wichtige Fähigkeit, die wir für unsere Selbsfürsorge und für ein konstruktives Miteinander brauchen.

Im Kurs wird ein Kurz-Check vorgestellt und zusammen eingeübt. Der Check kann fast jederzeit und überall durchgeführt werden. Wir erkennen damit rasch, wie es uns auf den unterschiedlichen Ebenen des Seins geht, was wir fühlen und was wir brauchen.

Mit: Input, Üben, Meditation, Austausch.

*Der Check wird schriftlich abgegeben und das Erlernte kann nach diesem Kurs anderen vermittelt werden.*

#### **Info:**

Rébecca Kunz, [rebeccakunz@gmx.ch](mailto:rebeccakunz@gmx.ch), 031 972 33 11  
[www.heilender-raum.ch](http://www.heilender-raum.ch)

#### **Kosten:**

Der Kurs ist für Menschen, die sich mindestens 2 x jährlich im Pastoralraum der kath. Kirche Biel freiwillig engagieren, kostenbefreit, und wird als Weiterbildung anerkannt.

Für alle anderen beträgt das Kursgeld CHF 50.- Vielleicht entschädigt auch „eure“ Institution diese Weiterbildung.

Die Kursteilnahme soll jedoch nicht an den Kosten scheitern. Bitte erfragt auf dem Sekretariat Bruder Klaus eine Preisreduktion.