



## Die Idee

Möchtest du ab und zu gerne am Mittag etwas Kleines essen und unmittelbar danach dich hinlegen, dösen und auftanken? Vielleicht arbeitest du in Bern, wohnst aber ausserhalb und hast mitten am Tag keine Möglichkeit innezuhalten. «Suppe und Siesta» bietet dir Gelegenheit, in einem weiten, hellen Raum, gleich neben dem Bahnhof Bern aufzutanken.

Am Donnerstag kannst du dort in Stille in Gemeinschaft essen und dich danach hinlegen, strecken, dehnen und dösen. Nach dem Essen werde ich etwa 15 Minuten achtsame Körperwahrnehmung im Liegen anleiten. Meine Anregungen sind frei, so dass du auch deinen eigenen Impulsen folgen kannst.

Ich bin Gastgeberin und kümmere mich um den zeitlichen Rahmen, das Essen und den Raum. Es hat Matten, Decken und Kissen. Du bist unter Menschen und doch ganz für dich.



## Suppe und Siesta

**jeden Donnerstag nach den  
Sommerferien 12.15 h - 13.15 h  
im Zwischenraum  
Mauerrain 5, 3012 Bern**

Für Suppe und Raum: 15.- bis 25.-  
(du zahlst, was du willst und kannst)

Anmelden bis am Dienstagabend

über WhatsApp, Signal oder Threema: 078 600 33 49

Es hat Platz für max. 12 Personen

Gastgeberin: Thea Rytz



**19.8. / 26.8. / 2.9. / 9.9. / 16.9. / 23.9.  
21.10. / 28.10. / 4.11. / 11.11. / 18.11. / 25.11. / 2.12. / 9.12. / 16.12.**