



- Gleichgewicht
finden

- Resilienz
stärken

- Kraftquellen
entdecken

Kurse 2026

Meditation als Kraftquelle

Regula und
Stefan Werren

Wochenendkurs im Rüttihubelbad

Wie kann ich eine bewusste Beziehung zur Engelwelt pflegen

Wort- und Bildmeditationen, verbunden mit eurythmischen Elementen helfen, uns von verschiedenen Seiten diesen Sphären anzunähern und in unseren Alltag zu integrieren.

Datum:	31. Oktober und 1. November 2026
Zeiten:	Samstag, 9.00 bis Sonntag, 13.00 Uhr (Detaillierter Zeitplan folgt nach Anmeldung)
Ort:	Rüttihubelbad, 3512 Walkringen
Kosten:	250.– (exklusiv Essen und Übernachtung)
Anmeldung:	www.erato-kultur.ch , 078 661 55 02

Fortlaufender Kurs in der Christengemeinschaft Bern

Erwärme unsere Herzen erleuchte unsere Häupter

Licht und Wärme stehen im Zentrum vieler Meditationen von Rudolf Steiner. Wir meditieren diese Mantren und bewegen sie eurythmisch. So werden sie zur täglichen Kraftquelle.

Datum:	Jeden Montag, vom 19. Oktober bis zum 21. Dezember 2026
Zeit:	20.00 – 21.30 Uhr
Ort:	Christengemeinschaft (Bühnensaal), Alpeneggstrasse 18, 3012 Bern
Kosten:	250.– (Kurse auch einzeln buchbar für 30.–)
Anmeldung:	regula-werren@hispeed.ch , 077 429 13 95

«Ich trage in mir selbst die Kräfte, die mich stärken»

Rudolf Steiner

Regula Werren, geboren 1959 in Bern

Musikstudium mit Hauptfach Violine; Eurythmiestudium in Stuttgart; Langjährige Unterrichtstätigkeit in Eurythmie und Theater im Weissenheim Bern und an der Rudolf Steinerschule in Ittigen; künstlerische Projekte; Ausbildung in Achtsamkeit und Medialität an der «ICH BIN-Schule Bern»; Schulung in anthroposophischer Meditation; Ausbildung in Vitaleurythmie

Stefan Werren, geboren 1958 in Bern

Musikstudium mit Hauptfach Klavier; Studium der Waldorfpädagogik in Stuttgart; Kompositionstudium bei Peter Michael Riehm und Bruno Karrer; Schulung in anthroposophischer Meditation; 32 Jahre Musiklehrer an der Rudolf Steinerschule in Ittigen; Jährliche grosse Chorprojekte mit Jugendlichen und Erwachsenen; Vielfältige kompositorische Tätigkeit



Kursleitung

Regula Werren, Stefan Werren

Anmeldung

regula-werren@hispeed.ch oder 077 429 13 95

Nähere Angaben zu den einzelnen Kursen

regulawerren.ch