

Gurten - Park im Grünen



Stimmungsbilder aus Tavolata

INFORMATIONEN

- TAGUNGSORT** Gurten - Park im Grünen, 3084 Wabern b. Bern
im „Pavillon“ direkt neben der Bergstation Gurtenbahn
- ANREISE** Mit den öV: Mit der S3 oder S31 vom HB Bern Richtung
Belp, bis S-Bahn-Station „Wabern“. Oder mit dem Tram 9,
Richtung Wabern, bis Haltestelle „Gurtenbahn“.
Ab Talstation Gurtenbahn: Die Gurtenbahn fährt alle 15
Minuten.
- Mit dem Auto:
Der Gurten ist autofrei. Ein Parkhaus befindet sich bei der
Talstation Gurtenbahn. Ab dort die Gurtenbahn benützen.
- TEILNEHMER/INNEN** Mitglieder von Tavolata-Tischgemeinschaften und
Interessierte
- KOSTEN** Die Veranstaltung inkl. Mittagessen und Kaffee ist
kostenlos.
- ANMELDUNG** Bis Montag, 11. April 2016
- VIA INTERNET** www.tavolata.net > Veranstaltungen > Veranstaltungen >
„2. Mai 2016 Tavolata Jahrestagung“ anwählen;
oder info@tavolata.net
- PER POST** Benützen Sie die beigelegte Anmeldekarte.
- PER TELEFON** 044 277 22 19 (Sekretariat Migros-Kulturprozent)
- PER FAX** 044 277 23 35



Herzliche Einladung zur

TAVOLATA JAHRESTAGUNG

MONTAG, 2. MAI 2016, 10 – 16 UHR

AUF DEM GURTEN BEI BERN

Konzept und
Realisation

MIGROS
kulturprozent

EINLADUNG



Herzlich laden wir Sie zur Jahrestagung ein! Die Höhepunkte:

- Der Ort: eine herrliche Umgebung für einen geselligen, inspirierenden Tag.
- Unser Referent: Herr Prof. Dr. Steinebach entführt uns in Gespräche über das Gute im Leben: Was wäre, wenn wir mehr über das Schöne im Leben sprechen würden? Wie können wir für das Schöne sensibler werden, ohne den Blick auf die Probleme zu verlieren? Und wie können wir unsere Freunde dazu verleiten, achtsamer zu sein für das Schöne im Leben?
- Das Nachmittagsprogramm nach Ihrer Wahl: von unterhaltsam bis tiefgründig. Spontan können auch Aktivitäten vorgeschlagen werden: Überraschen Sie das Publikum mit Ihrer Idee und finden Sie spontane Mitmacher/innen (siehe Details im Programm).

Wir freuen uns auf Sie und einen bereichernden Tag miteinander!

Herzliche Grüsse

Robert Sempach und Projektteam Tavolata

PROGRAMM

- ab 09.30 Uhr Eintreffen und Begrüssungskaffee
- 10.00 Uhr Einstieg und Referat:
Glück gehabt! Gespräche über das Gute im Leben.
Prof. Dr. Christoph Steinebach, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften
- 12.30 Uhr Mittagessen
- 13.45 Uhr Nachmittagsprogramm nach Wahl:
(Details siehe nächste Seite)
- Achtsamkeit im Alltag
 - Jodeln - 1x ausprobieren
 - Glück im Spiel
 - Nach dem Essen sollst du ruh'n oder 1000 Schritte tun
 - Kunst auf dem Gurten
 - Wenn Auge oder Ohr streiken
 - „Lieblings-nach-dem-Essen-Aktivitäten“
- 15.30 Uhr Abschlussgespräch mit Prof. Dr. Steinebach über das Gute dieses Tages
- 16.00 Uhr Ausklang beim Kaffee



NACHMITTAGSPROGRAMM DETAILS

Bitte geben Sie auf dem beiliegenden Anmeldeformular Ihre Wahl an:

- „Achtsamkeit im Alltag“ - Wir richten den Blick nach innen und erfahren in kleinen Übungen, wie Achtsamkeit als Ressource genutzt werden kann. Leitung: Denise Ineichen, ZHAW.
- „Jodeln – 1x ausprobieren“ - Lernen Sie verschiedene Jodelarten kennen und üben Sie Grundtechniken wie Kehlkopfschlag, Atem und Aussprache! Leitung: Liselotte von Gunten.
- „Glück im Spiel“ - Auf dem Programm stehen vergnügliche Spiele, die einfach und schnell eingeführt werden können. Lachen Sie mit, denken Sie mit! Leitung: Stefan Hösli.
- „Nach dem Essen sollst du ruh'n oder 1000 Schritte tun“ – Bewegung und Entspannung im Sitzen und Gehen – kleine Tipps, grosse Wirkung, ohne Sportkleidung und Schwitzen! Leitung: Corinna Hirt.
- „Kunst auf dem Gurten“ - Eine Führung zu den Kunstwerken im Haupthaus Kulm und draussen im Grünen. Lassen Sie sich von Bernhard Luginbühl oder Silvio Mattioli inspirieren! Leitung: Eva Bigler.
- „Wenn Auge oder Ohr streiken“ – Wie ist es, wenn Sehen oder Hören nicht mehr selbstverständlich ist? Üben Sie mit der Simulationsbrille, lernen Sie die Hintergründe kennen! Leitung: Fatima Heussler, KSiA.
- „Lieblings-nach-dem-Essen-Aktivitäten“ - Spazieren, ein Buch besprechen, Scherenschnitte gestalten, usw. Leitung: Wer eine Idee mitbringt. Wir helfen Ihnen sie umzusetzen. Teilen Sie uns die Idee auf der Anmeldekarte mit!