

# Gefühle finden im Körper statt.



## Körper- und Gruppenarbeit nach IBP in Bern

Ein gemeinsamer Raum trägt, spiegelt und lässt uns Orte erforschen, zu denen wir nur in Begegnung Zugang haben.

### “Mein Raum | Autonomie | Verbundenheit”

Dienstag 16.06.2026 oder 18.08.2026 | 18.30 - 20.30 Uhr

- erfahre IBP Ansätze auch in achtsamen Begegnungen
- Soli-Kasse - Richtpreis 100.- Franken

### “Ich & meine Grenzen”

Samstag 20.06.2026 oder 05.09.2026 | 13.30 - 16.30 Uhr

- erkunde deine Grenzen: traumasensibel & achtsam
- Soli-Kasse - Richtpreis 150.- Franken



Raum8 - Rodtmattstrasse 88, 3014 Bern

Bitte anmelden unter: [reginafasel.com/kurse](https://reginafasel.com/kurse)

## Über die Kurse

In diesen Workshops verbinden wir **Atemarbeit, Bewegung, Achtsamkeit und Meditation** zu einer lebendigen, **körperorientierten Praxis**. Entwicklung und Erkenntnis werden spür- und erlebbar.

Selbsterfahrung in einer Gruppe kann persönliche Prozesse auf besondere Weise vertiefen. Getragen von einem gemeinsamen Raum entstehen Sicherheit, Resonanz und gegenseitige Unterstützung.

## Über die Kursleitung

Regina Fasel ist unter anderem Modern Meditation & Mindfulness Teacher sowie Coach / Beraterin IBP. Die Abkürzung steht für **“Integrative Body Psychotherapy”**: Ein systemischer Ansatz, bei dem Körper & Geist gleichermaßen einbezogen werden. Was sie selbst in über 10 Jahren erfahren und gelernt hat, gibt sie heute in Kursen und Coachings weiter.



Mehr erfahren unter [reginafasel.com](https://reginafasel.com)  
Foto: Madlaina Schaad