

**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

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

Rudolf Steiner

- Resilienz stärken
- Kraftquellen entdecken
- Gleichgewicht finden

Kurse mit Regula und Stefan Werren

Wir praktizieren zusammen Achtsamkeit und Meditation. Die Bewegungen der Vitaleurythmie helfen uns, noch tiefer in das Thema einzutauchen. Dabei erfahren wir neue Möglichkeiten, unsere seelische Gesundheit zu stärken und unsere Vitalkraft zu erneuern. Durch praktische Übungen erhalten wir Werkzeuge, uns im herausfordernden Alltag aus eigener Kraft zu regenerieren.

## Retreats

Die Kurse finden von Freitag Abend bis Sonntag Mittag in der wunderschönen Natur bei Tägertschi statt. Wir übernachten 2 mal und geniessen eine vegetarische Küche.

### Herbst: September 2023

Datum	15. bis 17. September
Zeiten	Freitag, 16 Uhr bis Sonntag, 13 Uhr
Ort	Pfadiheim Gysenstein
Kosten	CHF 320.-

### Frühjahr: Mai 2024

Datum	3. bis 5. Mai 2024
Zeiten	Freitag, 16 Uhr bis Sonntag, 13 Uhr
Ort	Pfadiheim Gysenstein
Kosten	CHF 320.-

Kursleitung: Regula Werren, Stefan Werren  
Anmeldung: [regula-werren@hispeed.ch](mailto:regula-werren@hispeed.ch) oder 077 429 13 95

## Fortlaufende Kurse

Die Kurse finden jeweils an 10 Dienstag-Abenden in der Rudolf Steinerschule in Ittigen statt.

### Herbst 2023

Datum	17. Oktober bis 19. Dezember 2023
Zeit	Dienstag, 20.00 bis 21.30 Uhr
Raum	Eurythmiesaal West
Kosten	CHF 250.-

### Frühjahr 2024

Datum	9. Januar bis 19. März 2024
Zeiten	Dienstag, 20.00 bis 21.30 Uhr
Raum	Eurythmiesaal West
Kosten	CHF 250.-

Alle Kurse findet ihr auch auf unserer Webseite:  
[regulawerren.ch](http://regulawerren.ch)