



## Innehalten-Woche vom 17. bis 24. Oktober 2026, an der Schule Yinianzhai

Liebe Freunde der Pflege des Lebens 🌀

**Der Verein Innehalten**, gegründet 2024, „um eine Kultur der Achtsamkeit und des Mitgefühls im Alltag zu etablieren“ organisiert jedes Jahr **eine kostenlose und offen für alle Achtsamkeitswoche**. -> mehr [innehalten-schweiz.ch](https://www.innehalten-schweiz.ch)

Ich wurde vom Verein Innehalten kontaktiert und freue mich drei Gelegenheiten anzubieten, um im Rahmen des Innehalten Projektes die Innere Arbeit der chinesischen Lebenspflege auszuprobieren.

Dieses Jahr findet die Achtsamkeit-Aktionswoche vom 17. bis 24. Oktober 2026 statt, in vier Städten: Aarau, Baden, Bern und Biel.

In Bern warte ich auf alle Qigong- oder Taijiquan-Interessierte in meinem Yinianzhai-Raum, Chutzenstrasse 59, 3007 Bern (Endstation Tram 3) an folgenden Tagen:

- Qigong am Dienstag, 20. Oktober 2026, 17:00–18:30 Uhr
- Taijiquan am Mittwoch, 21. Oktober 2026 · 17:00–18:30 Uhr
- Qigong am Donnerstag, 22. Oktober 2026, 10:00–11:30 Uhr

Bitte meldet Euch durch Innehalten -> mehr <https://events.innehalten-schweiz.ch/bern/qigong-und-taijiquan-um-das-leben-zu-pflegen?nr=E024&t=20261020-1700>

oder direkt bei mir, Elena Comesi Janke, E-Mail: [atelier@yinianzhai.ch](mailto:atelier@yinianzhai.ch) / [www.yinianzhai.ch](http://www.yinianzhai.ch)

Herzlich willkommen!

Mit liebem Qi  
Elena