

# << HAUS SEIN >>



## **Illustrierter Bericht zu Handen der Age Stiftung**

Genossenschaft AWF  
Haus Sein  
Brunngasse 16  
CH-3011 Bern

August 2007

# << HAUS SEIN >>

## Inhalt

Vorwort / Seite 3

Jahresbericht des Vorstands 2006 / Seite 4

Anlässe im 2007 / Seite 8

Baufest, 15. März 2007

Apéro mit der Credit Suisse, 03. Mai 2007

Suppe zMittag mit der Nachbarschaft, 19. Mai 2007 / Seite 9

Tag der offenen Tür, 16. Juni 2007 / Seite 10

Hausorganisation und Organigramm / Seite 11

Aktivitäten / Seite 12-15

Mitglieder der Hausgemeinschaft / Seite 16

Anhang

Fotogalerie / Seite 17-20

Einladung Tag der offenen Tür / Seite 21

Posters zum Tag der offenen Tür / Seite 22-38

Flyer Haus Sein / Seite 39

Flyer Meditation und Flyer Freundeskreis / Seite 40

## **Vorwort**

Wir freuen uns, Ihnen diesen Bericht über die erste Phase der Aktivitäten und des Alltags in unserem Haus zu überreichen. Für die wertvolle Unterstützung der Age Stiftung danken wir sehr.

Margrit Weber-Näf  
Präsidentin des Vorstands

Katharina Küng  
Arbeitsgruppe Öffentlichkeit

Louise Wilson  
Gestaltung

# Jahresbericht des Vorstands 2006

Das Jahr 2006 war ein sehr ereignisreiches und arbeitsintensives Jahr. Wir hatten wöchentliche Sitzungen an der Brunngasse 16, die wir sogar im kältesten Winter während des Umbaus in unseren Räumen abhalten konnten. Vieles beschäftigte uns über alle diese Monate: Vorbereitungen und Entscheide betreffend Bau; Reglemente und Vereinbarungen; Kontakte und Verhandlungen mit der Bank bezüglich Höhe des Baukredits, Amortisation und Hypotheken etc.; Gesuche um Beiträge und Darlehen; Treffen mit Neu-Interessierten, Hausbesichtigungen, Gespräche und Vorstellungsrunden; Einrichtung des Meditationsraumes, der Gemeinschaftsräume und Gästezimmer und vieles anderes. Nun einige wichtige Ereignisse über das Jahr verteilt.

## **Januar/Februar**

Nach der Enttäuschung über den viel höheren Kostenvoranschlag der Architekt/innen gehen wir ernsthaft über die Bücher, besprechen uns mit Herrn Läderach, mit Herrn Zollinger und der Credit Suisse (CS) und teilen den Architekt/innen unsere Unzufriedenheit mit.

Nach internen Besprechungen, den Zusagen der Bank zur Finanzierung, der Redimensionierung ab 1. UG und der Absicht der Architekt/innen, die Kosten

herabzusetzen, entschliessen wir uns, mit Furrer und Partner weiterzuarbeiten mit einer absoluten Kostengrenze bei CHF 2 Mio. Einreichung des Baugesuchs am 13.2.2006. Beitritt zum Schweiz. Verband für Wohnungswesen (SVW).

## **März**

Die Entscheide für die Pelletheizung und Komfortlüftung werden vorbereitet. Wir besuchen entsprechende Objekte und berechnen die Mehrkosten der Installationen. Wir machen erste Mietzinskalkulationen und lassen die Zinse durch Herrn Zollinger und Herrn Bürki des Hauseigentümergeverbandes kalkulieren. In einem ersten Reglement halten wir die Wohnbeiträge der Genossenschafterinnen fest.

## **April**

Am Karfreitag, 14. April treffen wir uns zu einem Frei-Tag in Neuchâtel und machen bei schönstem Frühlingswetter und hohem Wasserstand einen Spaziergang mit Picnic am See. Gesuch an SVW für Darlehen von CHF 390'000 aus dem Fonds de Roulement. Liselotte bietet an, die Mehrkosten für die Minergie-Investitionen der Genossenschaft zinslos vorzuschliessen mit einer jährlichen Rückzahlungspflicht auf 20 Jahre laufend. Wir sind sehr dankbar und geben die Offerte in Auftrag.

# << HAUS SEIN >>

## **Mai**

Wir genehmigen erste Verträge mit Bauleuten.

Wir beschliessen, uns nicht mehr als ganze Gruppe mit den Architekt/innen zu treffen, sondern eine kleine Baugruppe mit drei Leuten zu den Bausitzungen zu delegieren und entsprechende Beschlüsse dann an unseren internen Sitzungen zu behandeln.

Ein Antrag für einen Investitionsbeitrag von 290'000 wird an die Age Stiftung eingereicht.

Wir haben das Ziel, beim Age Award bis zum 31.10. unser Projekt einzugeben und die grosse Arbeit daran beginnt.

Vergabeverhandlungen mit Herrn Läderach und den Architekt/innen.

Wir genehmigen den definitiven Kostenvoranschlag mit dem Zusatz, dass wir den Reservebetrag unbedingt einsparen wollen.

## **Juni**

Wir legen die Mietzinse fest.

Mitgliederversammlung am 19. Juni 2006.

Wir orientieren unsere nächsten Nachbarn über den geplanten Umbau.

Vergabeverhandlungen für Handwerker.

Der Schweiz. Verband für Wohnungswesen sagt uns einen Kredit von CHF 390'000 zu.

Die Baubewilligung trifft am 22. Juni ein.

Wir machen ein erstes Inserat um neue Mitglieder zu finden.

Wir stellen einen Antrag um einen Beitrag für Minergie an den Kanton.

Die letzten Mieter ziehen nun aus, nachdem es dank grossem Einsatz einiger gelungen war, die leeren Wohnungen während des ganzen Jahres zu vermieten und unser Haus steht für ein kurzes Wochenende leer.

## **Juli**

Am Sonntag, 2. Juli treffen wir uns im leeren Haus mit Risotto und gemütlichem und arbeitsamem Zusammensein. Wir beschriften, die Gegenstände, die im Haus bleiben und den Umbau überleben sollen.

Am 3. Juli wird das Haus eingerüstet – der Umbau beginnt termingerecht. Wir erarbeiten eine Sitzungskultur für unsere wöchentlichen Sitzungen, damit wir die oft sehr lauten und manchmal chaotischen Gespräche besser in den Griff bekommen. Die Mietverträge werden ausgearbeitet.

Wir beginnen, uns mit Küchen und Bäder/WCs zu befassen.



# << HAUS SEIN >>

## August

Erneut kommt die Diskussion der Balkone auf den Tisch – falls wir Geld von der Age-Stiftung erhalten, ziehen wir Balkone in Betracht. Wir beschliessen, mind. CHF 100'000 der Age Stiftung für bereits beschlossene Umbauten zu verwenden.

## September

Die Age Stiftung sagt uns einen Beitrag von CHF 200'000 zu.

Wir planen die Einrichtung der Gemeinschaftsräume, die Beleuchtung im Stiegenhaus, Geländer, Waschküche, Kellereinteilung etc.

Wir arbeiten weiter an den Vereinbarungen.



## Oktober

Am 1. Oktober treffen wir uns mit Neuinteressent/innen an einem verregneten Sonntag zu einem gemütlichen Brunch in Oberbütschel.

Wir gestalten einen Flyer mit Fotos des Hauses zur Suche neuer Mitglieder und legen ihn an verschiedenen Orten auf.

Die Architekt/innen machen die Pläne für die Balkone und die Kostenberechnungen. Die Balkone müssen wegen der Ablehnung des Näherbaurechts durch den Besitzer des Hauses Brunngasse 26 nach Osten verschoben werden.



Wir bereiten in einem arbeitsintensiven Endspurt die Unterlagen für den Age Award vor und reichen unsere Bewerbung ein.

Herr Schmid (Architekt) wird krank und ist im Spital. Herr Ravazzolo, Bauführer, ersetzt ihn.

Wir inserieren in verschiedenen Zeitschriften für neue Mitglieder.

# << HAUS SEIN >>

## November

Ein 5-Jahres-Budget entsteht.  
Wir können unsere Wohnungen kündigen – vom Parterre aufwärts werden die Wohnungen auf den 1. März 2007 termingerecht fertig gestellt sein.  
Der Bau der Balkone wird beschlossen.

## Dezember

Wir haben einige Bewerbungen und nehmen Neumitglieder auf.  
Die Bauarbeiten laufen auf Hochtouren weiter.  
Wir bereiten uns auf den Umzug ab 1. März 2007 vor und geben uns zwei Wochen Weihnachtsferien.



# Anlässe im 2007

## **Bezug der Wohnungen im März und April 2007**

Ohne organisierte Festlichkeiten aber mit viel Freude und ebenso viel Arbeit zogen die 15 Mitglieder der Hausgemeinschaft zwischen 01. März und Mitte April 2007 ins Haus.

## **Baufest, 15. März 2007**

Mit Handwerkern, Architekten, Bauleuten und Hausbewohnerinnen und Hausbewohnern – ca. 70 Personen – wurde der Abschluss des Baus im Haus gefeiert.

## **Apéro mit der Credit Suisse, 03. Mai 2007**

Die Solothurner Filiale der Credit Suisse, die der Genossenschaft ein Darlehen von CHF 3 Mio. gab, spendete ein Apéro für die Hausbewohnerinnen und Hausbewohner und einige geladene Gäste.



# << HAUS SEIN >>

## **Suppe z`Mittag mit der Nachbarschaft, 19. Mai 2007**

Weil uns gute Nachbarschaft wichtig ist, luden wir unsere nächsten Nachbarn zu einer schmackhaften Suppe, Kaffee, Tee und Gebäck ein.



# << HAUS SEIN >>

## Tag der offenen Tür, Samstag, 16. Juni 2007

Ein voller Erfolg! Zwischen 300 und 400 Leute besuchten das Haus an diesem strahlend schönen Samstag. Die Führungen durch die neun Stockwerke des Hauses liefen den ganzen Tag. Ein gepflegtes Apéro-Bufferet wurde den Gästen offeriert. Ein Musik-Duo überraschte uns mit lustigen, selber komponierten Liedern. Gute Wünsche erhielten wir auf dutzenden von farbigen Stoff-Fähnchen geschrieben, geklebt, gestickt. Diese zieren im Moment unseren Lichthof.



# Hausorganisation und Organigramm

## Vorstand der Genossenschaft Haus Sein

Präsidentin: M. Weber Näf

Vize-Präsidentin: L. Wilson

Beisitz: Th. Blöchliger, P. Rohrbach



Wir arbeiten in den folgenden Arbeitsgruppen (jeweils 3-5 Mitglieder) und bringen offene Fragen und Entscheide in unsere regelmässigen Haussitzungen mit allen BewohnerInnen

Gruppe Finanzen Verwaltung	Gruppe Öffentlichkeits- arbeit	Gruppe Haus- wirtschaft	Gruppe Haustechnik	Gruppe Vermietung Tourismus	Gruppe Meditation	Gruppe Gemeinschafts- Aktivitäten Bibliothek
----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------	-----------------------	-----------------------------------	----------------------	---

# Aktivitäten

## Samstag Suppe z`Mittag

Das einfache Mittagessen mit Suppe und Brot dient als wöchentliche Treffmöglichkeit für alle im Haus, für eingeladene Gäste und Leute aus dem Freundeskreis.



# Aktivitäten

Gemeinsamer Frei-Tag am **25. August 2007**

Stadtführung mit Peter Rohrbach: „Wasserwege von Bern“ für die Mitglieder der Hausgemeinschaft und den Freundeskreis.

Gemeinsamer Frei-Tag am **27. Oktober 2007**

zum Thema Erwartungen und Wünsche an die Hausgemeinschaft und die MitbewohnerInnen für die Mitglieder der Hausgemeinschaft.

Die Frei-Tage dienen einerseits dem unbeschwertem Zusammensein, aber auch einem Meinungsaustausch zur Festigung unserer Hausgemeinschaft.

# Aktivitäten

Meditation



# Aktivitäten

## Freundeskreis

*„Das Haus Sein soll ein offenes Haus Sein. Der Freundeskreis ermöglicht Begegnungen.*

*Er ist gedacht für Menschen, die sich mit dem Sinn und Geist von Haus Sein verbunden fühlen und gelegentlich in freier Form am Leben der Gemeinschaft teilnehmen und Aktivitäten des Hauses unterstützen möchten.“*

# Mitglieder der Hausgemeinschaft

Anna Barmettler  
Peter Barmettler  
Flurin Baumann  
Theres Blöchlinger  
Trudi Globisch  
Ruth Hänni Soussi  
Katharina Küng  
Inge Leuenberger  
Liselotte Rohrbach  
Peter Rohrbach  
Kala Staub  
Hilde Thalman  
Margrit Weber Näf  
Barbara Wiesmann  
Louise Wilson



# << HAUS SEIN >>

## Fotogalerie



# << HAUS SEIN >>



# << HAUS SEIN >>



# << HAUS SEIN >>



Anna Barmettler-Golubeva  
Peter Barmettler  
Flurin Baumann  
Theres Blöchlinger  
Trudi Globisch  
Ruth Hänni Soussi  
Katharina Küng  
Inge Leuenberger  
Liselotte Rohrbach  
Peter Rohrbach  
Kala Staub  
Hilde Thalmann  
Margrit Weber Näf  
Barbara Wiesmann  
Louise Wilson

Wir laden herzlich ein zum  
**Tag der offenen Tür**

Samstag, 16. Juni 2007  
vom 10:00 bis 17:00 Uhr

Haus Sein  
Brunngasse 16  
CH-3011 Bern

HAUS SEIN >>

Einladung Tag der offenen Tür / 21

Herzlich  
willkommen  
zum

# Tag der offenen Tür

*Wir hatten einen Traum:  
Ein Haus um zu sein.*

*Sein als Nicht-Tun  
und als Tätig-Sein –*

*in Gemeinschaft mit Anderen  
in den alltäglichen Aktivitäten  
in der Stille  
offen nach innen und aussen.*

# Tag der offenen Tür

**Samstag, 16. Juni 2007**

Unser Haus ist heute offen  
von 10:00 bis 17:00 Uhr

## Führungen

- stündlich ab 10:30 Uhr,  
Dauer ca. 30 Minuten
- kurze technische Führungen  
um 11:00 und 14:00 Uhr oder  
nach Vereinbarung

Treffpunkt: Parterre im Innenhof

Eine Lichtbilderschau im Lichthof  
dauert ca. 10 Minuten

## Die Brunngasse früher...



Der Brunngasse Brunnen auf  
einer alten Ansichtskarte



Foto aus "Berner  
Heimatbücher",  
Haupt Verlag, 1953

## Die Idee

In den Jahren 2000 und 2001 haben sich einige nach einer gemeinschaftlichen Wohnform suchende Personen zusammengetan und in intensiver Auseinandersetzung ein Leitbild für eine Hausgemeinschaft geschaffen.

Die Grundlage bildet eine spirituelle Ausrichtung der Lebenshaltung, ein offenes und achtsames Miteinander-Umgehen, dies auch gegenüber der Mit- und Umwelt. Die BewohnerInnen wollen sich gegenseitig in alltäglichen und schwierigen Situationen unterstützen.

Gleichzeitig hat man begonnen, eine Liegenschaft zu suchen....

## Das Haus



Foto aus "Berner Heimatbücher", Haupt Verlag, 1953

Das Haus an der Brunngasse 16 stammt aus den 1960/61 Jahren. Von 1961 bis 2005 gehört es dem Bemischen Lehrerverein und diente als Bürohaus; im Dach hatte es außerdem zwei Wohnungen.



## Haussuche

Über die Jahre hat die Gruppe über 100 Liegenschaften geprüft.

Das Haus an der Brunngasse 16 wurde vom Verkaufsbeauftragten bei einer Anfrage für eine andere ausgeschriebene Liegenschaft angeboten.

Unsere Genossenschaft entschloss sich zu einem Angebot.

Der Verkaufsbeauftragte und der Eigentümer, der Verein Bernischer Lehrer und Lehrerinnen (LEBE), waren von unserem Projekt so angetan, dass wir das Haus im Mai 2005 kaufen konnten.

## Die Genossenschaft

Es war uns wichtig, dass Leute mit knappen finanziellen Ressourcen mitmachen können. Aus diesem Grund und zur Sicherung der Kontinuität wurde die Form einer Genossenschaft gewählt.

Um handlungsfähig zu sein, gründeten im 2005 fünf Frauen und ein Paar, die Genossenschaft „AWF Haus Sein“. Vier von ihnen konnten genügend Kapital aufbringen, sodass wir die Banken nur für die erste Hypothek beanspruchen mussten.

# Die Hausgemeinschaft

Es sind 15 Bewohnerinnen und Bewohner, 12 Frauen und 3 Männer im Haus. Der Altersunterschied von der jüngsten bis zur ältesten Bewohnerin beträgt fast 50 Jahre. Die Genossenschaft setzt keine Altersgrenze.

Anna Barmettler  
Peter Barmettler  
Flurin Baumann  
Theres Blöchlinger  
Trudi Globisch  
Ruth Hänni Soussi  
Katharina Küng  
Inge Leuenberger  
Liselotte Rohrbach  
Peter Rohrbach  
Kala Staub  
Hilde Thalmann  
Margrit Weber Näf  
Barbara Wiesmann  
Louise Wilson



## Hausorganisation und Selbstverwaltung

Wir haben die folgenden Arbeitsgruppen gebildet:

- Hauswirtschaft (inkl. Waschküche)
- Vermietung Gäste- und Tourismuszimmer
- Gemeinschaftsaktivitäten / Bibliothek
- Öffentlichkeit
- Unterhalt und Haustechnik
- Finanzen und Verwaltung
- Meditation

## Der Umbau

In regelmässigen, wöchentlichen Sitzungen haben wir den Umbau geplant. Von der Suche der ArchitektInnen bis zur Unterzeichnung von Werkverträgen mit Handwerkern war es ein langer und oft holpriger Weg. Wir befassten uns intensiv mit altersgerechtem Bauen.

Die eigentliche Arbeit am Umbau begann im Juli 2006 und dauerte acht Monate.

Im März 2007 war das Haus bezugsbereit.

## Minergie und Ökologie

Da Ökologie uns ein Anliegen ist, wurde unser Haus ein Minergiehaus mit einer Komfortlüftung und Pellet-Heizung; dies dank der Vor-Finanzierung durch eine Mitbewohnerin.

Wir benutzen erneuerbare Energie und umweltgerechte Materialien, versuchen den Wasserverbrauch einzuschränken und Elektrosmog zu vermeiden.

## Der Lichthof

Mitten im Haus war auch früher ein Lichthof. Bei einem Umbau vor zwanzig Jahren wurde dieser zugemauert, um Platz für die Büros zu gewinnen.

Wir haben uns für den Abbruch der Mauer über vier Stockwerke entschlossen.

Obwohl wir dabei die Wohnfläche verkleinern mussten, war die Idee, Licht zu gewinnen und das Gemeinschaftsleben durch Sichtverbindung zu erleichtern, bestechend.

Das grosse Fenster bietet nicht nur Licht sondern dient vor allem auch als Rauchabzug im Brandfall und zur Lüftung.

## Waschküche

Mit der praktisch eingerichteten Waschküche mit Secomat und Bügeltisch können sich die BewohnerInnen einen Arbeitsplatz in der eigenen Wohnung ersparen.

## Heizungsraum

Wir haben eine Pellets-Heizung.

## Der Meditationsraum

Der Raum steht den Hausbewohnerinnen während der Woche zur Verfügung für tägliche Morgen- und Abendmeditation.

An drei Tagen sind diese Meditationen auch für Aussenstehende offen.

Der Raum kann auch für andere Meditationsangebote oder ähnliche Aktivitäten gemietet werden.

Die Inneneinrichtung dieses Raums wurde von einer Bewohnerin finanziert.

## Werkstatt

Die Werkstatt wird noch eingerichtet.

## Pellets-Silo

In diesem Raum befindet sich der Pellets-Silo.

## Parkplätze

Obwohl unser Haus am öffentlichen Verkehrsnetz liegt haben wir Parkplätze und zwar...

vor unserem Haus für unsere Velos

hinter unserem Haus für zwei rote „Mobility“ Wagen

## Es ist nicht alles Gold was glänzt....

- Garten haben wir keinen (aber in wenigen Gehminuten erreicht man die Aare oder die Münster-Plattform)
- Verkehrslärm begleitet unseren Alltag (aber wir haben speziell schallisolierte Fenster)
- Wir gewöhnen uns langsam an unsere kleinen Wohnungen...

Hier wohnt  
Trudi Globisch



Hier wohnt  
Theres Blöchlinger





Hier wohnt  
Ruth Hänni Soussi



Hier wohnen  
Liselotte und Peter  
Rohrbach



Hier wohnt  
Margrit Weber Näf



Hier wohnt  
Katharina Küng



Hier wohnt  
Kala Staub



Hier wohnt  
Inge Leuenberger



Hier wohnt  
Hildi Thalmann



Hier wohnt  
Flurin Baumann



Hier wohnen  
Anna und Peter  
Barmettler



Hier wohnt  
Barbara Wiesmann



<< HAUS SEIN >>

Posters Tag der offenen Tür / 37

<< HAUS SEIN >>

Hier wohnt  
Louise Wilson



## **Die Entstehung**

Um diesen Traum zu verwirklichen, haben sich einige nach einer gemeinschaftlichen Wohnform suchende Personen zusammengetan und in intensiver Auseinandersetzung ein Leitbild für eine Hausgemeinschaft geschaffen. Die Grundlage bildet eine spirituelle Ausrichtung der Lebenshaltung, ein offenes und achtsames Miteinander-Umgehen, dies auch gegenüber der Mit- und Umwelt. Die BewohnerInnen wollen sich gegenseitig in alltäglichen und schwierigen Situationen unterstützen.

Die Wohnform ermöglicht ein individuelles Wohnen in der Gemeinschaft und die Teilnahme am Gemeinschaftsleben. Ein Meditationsraum für die Hausgemeinschaft ist mehrmals wöchentlich offen für Interessierte aus der Umgebung.

## **Die Verwirklichung**

Die geeignete Form der Realisierung war für uns die Genossenschaft. Soziale Aspekte sind uns wichtig. So sollen auch Menschen mit knappen finanziellen Möglichkeiten in unserem Haus leben können. Als Genossenschaft bieten wir an, bereits mit einem Eigenkapital von CHF 15'000 MiteigentümerIn des Hauses zu werden.

Dank Darlehen aus privater Altersvorsorge konnte genügend Eigenkapital aufgebracht werden, um die nötigen Bankkredite zu erhalten. Damit waren wir handlungsfähig, als wir an der Brunngasse 16 ein geeignetes Objekt fanden. Das Bürohaus konnte mit den entsprechenden Vor- und Nachteilen in ein Wohnhaus umgebaut werden.

Da Ökologie uns ein Anliegen ist, wurde unser Haus ein Minergiehaus; dies dank der Vor-Finanzierung durch eine Mitbewohnerin. Wir benutzen erneuerbare Energie und umweltgerechte Materialien, versuchen den Wasserverbrauch einzuschränken und Elektrosmog zu vermeiden. Das Haus liegt direkt am öffentlichen Verkehrsnetz.

Ein Investitionsbeitrag der Age Stiftung ermöglichte es uns, einige uns wichtige zusätzliche Wünsche beim Umbau zu realisieren.

Die Lage in der Altstadt ist gut geeignet für ein Wohnmodell für Berufstätige wie für Menschen in der nachberuflichen Lebensphase – für Menschen, die am gesellschaftlichen Leben mitwirken und selber Verantwortung für ihre Lebensgestaltung übernehmen wollen, für sich wie auch für eine grössere Gemeinschaft.

Nach dem Hauskauf im Mai 2005 begann eine intensive Arbeitszeit mit wöchentlich mehrstündigen Sitzungen für alle. Mit dem Beginn des Umbaus im Juli 2006 wurde die Arbeitsbelastung noch intensiver, vor allem für die Baugruppe in Zusammenarbeit mit unserem Architekturbüro.

Jetzt bewohnen 15 Personen, 12 Frauen und 3 Männer, das Haus mit den 14 mehrheitlich kleinen Wohnungen, einem Gemeinschaftsraum mit Küche und einem Gästezimmer. Der Altersunterschied von der jüngsten bis zur ältesten Bewohnerin beträgt fast 50 Jahre. Die Genossenschaft setzt keine Altersgrenze.

## Freundeskreis

Das Haus Sein soll ein offenes Haus sein. Der Freundeskreis ermöglicht Begegnungen.

Er ist gedacht für Menschen, die sich mit dem Sinn und Geist von Haus Sein verbunden fühlen und gelegentlich in freier Form am Leben der Gemeinschaft teilnehmen und Aktivitäten des Hauses unterstützen möchten.

Mögliche Verbindungen zum Haus Sein sind:

- Die Teilnahme am spirituellen Leben, vor allem in der Meditation.
- Die Teilnahme an bestimmten Anlässen der Gemeinschaft, wie zum Beispiel samstags am Suppenzmittag.
- Die Teilnahme an / Mithilfe bei kulturellen Aktivitäten (Musik, Literatur, Vorträge, Ausstellungen).
- Das gegenseitige Zur-Verfügung-Stellen von Ressourcen wie spezielle Kenntnisse, Beratungen, Räume etc.

Wer Mitglied des Freundeskreises werden möchte, kann sich mit untenstehendem Talon anmelden an:  
Haus Sein, Brunngasse 16, CH-3011 Bern, z.Hd Hildi Thalman  
oder über e-mail: [hthalmann@gmx.net](mailto:hthalmann@gmx.net)

Sie werden über unsere Aktivitäten regelmässig orientiert.

Juni 2007

Ich/wir möchte(n) Mitglied des Freundeskreises werden

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_ Ort: \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

e-mail Adresse: \_\_\_\_\_

## Meditation

Dienstag Zen-Meditation 06.00 - 07.30 Uhr

Donnerstag Stilles Sitzen 06.00 - 07.30 Uhr

Die Meditation kann jede halbe Stunde begonnen/unterbrochen werden.

...

Samstag Chan-Meditation 06.00 - 11:00 Uhr

06.00 - 07.15 Uhr Yogaübungen mit anschließender Meditation

07.45 Uhr Rituelles Frühstück

08.30 Uhr Morgenzeremonie

09.00 - 10.00 und Meditation

10.00 - 11.00 Uhr

Die Meditation kann zu den angegebenen Zeiten begonnen/unterbrochen werden.

Chan entstand in China im 6.-8. Jahrhundert und wurde später nach Japan eingeführt, wo es als Zen bezeichnet wurde. Die Übertragungslinie meines Lehrers Sheng Yen vereinigt Caodong (jap. Soto) und Linji (jap. Rinzi).

Juni 2007

Eingang Meditationsraum:

Brunngasshalde 37 (3 Minuten zu Fuß vom Kornhaus über die Grabenpromenade)

Auskünfte: Hildi Thalman, Brunngasse 16, CH-3011 Bern

Tel. 031 352 22 43, e-mail: [hthalmann@gmx.net](mailto:hthalmann@gmx.net)