

«Achtsamkeit: Im Hier und Jetzt ankommen»

für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Eine achtsamere Lebenshaltung kann uns helfen, bewusster zu leben und immer mehr im Hier und Jetzt anzukommen. Sie kann uns darin unterstützen, zu all unseren Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken – egal ob diese angenehm, unangenehm oder neutral sind – eine freundliche und akzeptierende Haltung einzunehmen und somit unser Wohlbefinden fördern.

An diesem Nachmittag steht die Selbsterfahrung mit dem Thema Achtsamkeit im Zentrum. Dazu werden wir gemeinsam verschiedene Achtsamkeitsübungen praktizieren und uns über die Erfahrungen in der Gruppe austauschen. Für die Teilnahme sind keine Vorerfahrungen nötig.

Datum	29. September 2022
Tag/Zeit	Donnerstag, 14 – 16 Uhr
Ort	Online via Zoom
Referentin	Nadja Schelling-Neyer Achtsamkeitslehrerin Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)
Kosten	Das Angebot ist kostenlos. Wir freuen uns über jeden Beitrag an unsere Unkosten.
Anmeldung	Wir bitten um eine Anmeldung bis Mittwoch, 28. September unter der Telefonnummer 052 214 80 00 oder E-Mail turmhaus@krebsligazuerich.ch .