

Kraftvoller durch Achtsamkeit



Informationsanlass

Donnerstag, 30. März von 19:30 – 20:45 Uhr

„Lernen, weniger zu tun, um zufriedener und entspannter zu leben.“

Achtsamkeit ist der Königsweg zu einem entspannten und kreativen Leben. Erfahren Sie, warum Präsenz und freundliche Bewusstheit zu Wohlbefinden, Heilung und zu einem klaren Geist führt. Lernen Sie die Basisübungen aus der Achtsamkeitsmeditation und dem 8-Wochen-Programm MBSR (**M**indfulness **B**ased **S**tress **R**eduction / Stressreduktion durch Achtsamkeit) kennen.

Sie erfahren an diesem Anlass...

- wie Sie Achtsamkeit als bewusste Haltung im Alltag leben können.
- warum Achtsamkeit neue Handlungsspielräume eröffnet.
- warum es hilft, um mit Stress in Alltag und Beruf sowie mit chronischen Erkrankungen oder Schmerzen auf eine neue Weise umzugehen.

Leitung Lioba Schneemann, Achtsamkeits-/MBSR-Lehrerin, Entspannungscoach.

Swiss therapieteam Kursraum (1. Stock)

Anmeldung unter 061 923 37 77 (Praxis) oder 078 759 21 97 (Lioba)

Kosten Fr. 25.- (bar zu bezahlen)

Weitere Informationen zum Angebot sowie alle Kursdaten finden Sie auf www.swisstherapieteam.ch und www.schneemann-entspannt.ch