

## ReferierBar

### «Achtsamkeit – die Kunst, in der eigenen Mitte zu leben»

Wir sind dauernd auf Trab – aussen und innerlich. Spüren Sie manchmal diese Sehnsucht nach Ruhe? Dass es still wird in Ihnen und Sie sich dabei wach und lebendig fühlen? Dies ist mehr als Entspannung. Es ist eine andere Art, in der Welt zu sein und sich in Beziehung zu bringen.

Achtsamkeit heisst, da zu sein. Präsent, im Kontakt mit Gedanken und Empfindungen. Ohne zu werten, bloss offen für die Wahrnehmung des Augenblicks. Dies verleiht inneren Frieden und Verbundenheit. Achtsamkeit ist die Kunst, weniger im Modus «des Autopiloten» und mehr in der eigenen Mitte zu leben. Nicht nur beim Üben, doch hier beginnt es. Verschiedene Wege führen zu Achtsamkeit. Die kritikfreie Wahrnehmung der Gedanken, des Atems und der inneren Körperhaltung spielt dabei eine zentrale Rolle.

Nach dem Referat gibt es Raum für Diskussion und Austausch bei einem kleinen Apéro.

*Wir freuen uns auf Sie! Ingrid Arnold, Patricia Lieber, Silvia Nigg Morger, Monika Schreiber und Christine Schütterle*

**Dienstag**  
**29. Mai**  
**19.00 Uhr**  
**Sonnegg**



#### **Einführung ins Thema**

Ruth Herzog-Diem, Bubi-kon, Praxis für psychologische Beratung, Coaching und Supervision. Sie leitet Achtsamkeitstrainings in der Gruppe. [www.herzogberatung.ch](http://www.herzogberatung.ch)

#### **Erfahrungsbericht**

Andreas Both, Winterthur, Unternehmer, berichtet von seinen Erfahrungen mit MBSR (mindfulness based stress reduction)

**Auskunft bei**  
Silvia Nigg  
Morger  
043 311 40 58  
[silvia.nigg@zh.ref.ch](mailto:silvia.nigg@zh.ref.ch)  
Kosten CHF 10.–