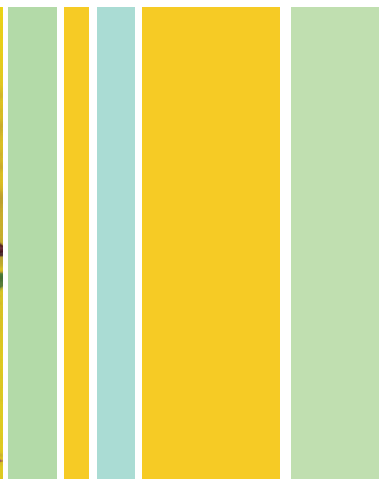


# ExperimentSonntag



## Achtsamkeit im Alltag

### Inhalt

Achtsamkeit ermöglicht uns, ganz da zu sein im Hier und Jetzt. Wir entwickeln Empathie für uns selbst und können sie in Folge auch anderen geben. Wir lernen für uns und unsere Bedürfnisse einzustehen. Wir sind authentisch, ganz wir selbst.

An diesem Nachmittag nehmen wir uns Zeit, um uns in wertschätzendem und vertraulichem Rahmen darüber auszutauschen, wie wir Achtsamkeit im Alltag leben können. Welche Erfahrungen haben wir bereits gemacht, welche Methoden kennengelernt, was hat funktioniert und was bereitet uns Schwierigkeiten? Oder auch: Was soll das ganze Gerede um Achtsamkeit überhaupt?

Regina Schlager wird auch Übungen anbieten, um in das Erleben zu kommen.

### Datum + Zeit

31. März 2019, 14:00 bis 16.00 Uhr

### Ort

GZ Wipkingen, Atelier West

### Leitung

Regina Schlager (TaF-Mitglied und Mitglied TaF-Vorstand)  
Systemischer Coach, Berufungscoach und Achtsamkeitslehrerin. [www.reginaschlager.ch](http://www.reginaschlager.ch)

### Kosten

Die Experiment Sonntag findet im Rahmen der Experiment Sonntage von Tauschen am Fluss statt und sind ein Geschenk der Tauscherin Regina Schlager, also gratis.

### Anmeldung

Bei Regina Schlager | [rs@reginaschlager.ch](mailto:rs@reginaschlager.ch)

