

Mehr Achtsamkeit im Alltag

Ein Weg vom überfüllten zu einem glücklichen, erfüllten Leben»



Vortrag
Donnerstag
27. Oktober 2022

19.30 – 21.15 Uhr
Aula Gemeindeschulhaus
General-Guisan-Strasse 14
Zofingen



Bilder KybisView GmbH

Grosse Anforderungen prägen den Alltag. Wir sind oft mit hoher Geschwindigkeit und recht oberflächlich unterwegs. Selten sind wir mit der eigenen Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment und nicht bei dem, was wir gerade machen oder was passiert. Unser Sein ist geprägt von Multitasking, dauernder Erreichbarkeit und vielen äusseren Einflüssen. Oft führt diese Lebensweise zu Stress oder gar Überlastungsstörungen. Doch was ist Stress, wie gehen wir mit den vielen Gedanken, Gefühlen oder Emotionen um, wo greift hier die Achtsamkeit und mit welchen Strategien gelangen wir zu mehr Gelassenheit und einem bewussteren Leben? Achtsamkeit unterstützt uns fokussierter und entspannter zu sein, unsere Aufmerksamkeit vermehrt auf den Augenblick zu richten und dabei weniger zu werten. **Erfahren Sie in einem spannenden, teils interaktiven Vortrag, mehr zum Thema.**

Kosten

Mitglieder S&E/VHS: CHF 15.00
Nichtmitglieder: CHF 20.00

Anmeldung

zofingen@schule-elternhaus.ch
www.vhs-zofingen.ch, info@vhs-zofingen.ch



Jörg Kyburz

absolvierte 2009 die Ausbildung zum Achtsamkeitslehrer. Seit 2011 leitet er MBSR-Kurse. Als Gründer der Akademie für Achtsamkeit in Lenzburg ist er heute hauptberuflich mit diesem Thema unterwegs.

Mehr zu seiner Person unter <https://achtsamkeit.swiss/akademie/>