



Kursreihe: Vertiefung in Meditation und Achtsamkeit

für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Achtsamkeit und Meditation helfen dabei, sich zu entspannen, die Gedanken zu lenken und so bewusster und ruhiger zu leben. An vier Abenden vertiefen Sie bewährte Methoden der Achtsamkeit sowie unterschiedliche Meditationen:

1. **Leichtigkeit des Schreibens** – Einführung ins Journaling
2. **Reise an deinen Kraftort** – kräftigende Visualisierungen
3. **Positives Denken kultivieren** – Affirmationen und Glaubenssätze
4. **Kraft der Kreativität** – Visionboard gestalten

Anmeldung für alle vier Abende, Einzelanmeldungen in Absprache möglich. Der Kurs baut auf dem Kurs «Einführung in Meditation und Achtsamkeit» auf. Es sind aber alle herzlich willkommen. Mitbringen: Bequeme Kleidung, Journal/Tagebuch, Schreibsachen.

Datum	Mittwoch, 8. Mai / 15. Mai / 22. Mai und Donnerstag, 30. Mai 2024
Zeit	17 – 18.30 Uhr
Ort	Begegnungszentrum «Wäldli» Freiestrasse 65, 8032 Zürich
Referentin	Lara Heller, Achtsamkeitstrainerin
Kosten	15 Franken pro Abend
Anmeldung	Wir bitten um eine Anmeldung bis am 6. Mai unter 044 388 55 33 oder waelkli@krebsligazuerich.ch .

Das Begegnungszentrum «Wäldli» ist ein Ort des Ausruhens und Auftankens, den man ohne Anmeldung besuchen kann. Es bietet insbesondere Menschen mit Krebs und Angehörigen Raum, um sich auszutauschen, Veranstaltungen wahrzunehmen, sich beraten zu lassen und zur Ruhe zu kommen.