



Achtsamkeits-Methoden zur Stressbewältigung und Verbesserung des Schlafs

für Betroffene, Angehörige und Interessierte

Stress und Schlaf wirken gegenseitig aufeinander: Wer gestresst ist, hat oftmals keinen erholsamen Schlaf und wer schlecht schläft, ist anfälliger auf Stress.

An diesem Nachmittag lernen Sie nützliche Achtsamkeitsmethoden zur Verbesserung von Schlaf und zur Stressbewältigung kennen. Sie bekommen ein hilfreiches Set an kurzen Praktiken, die Sie in Ihren Alltag integrieren können. Den Workshop schliessen wir mit einer Meditation ab. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.

Datum	Donnerstag, 29. Februar 2024
Zeit	14–16 Uhr
Ort	Begegnungszentrum «Wäldli» Freiestrasse 65, 8032 Zürich
Referentin	mit Lara Heller, Achtsamkeitstrainerin
Kosten	20 Franken
Anmeldung	Wir bitten um eine Anmeldung bis Dienstag, 27. Februar 2024 an 044 388 55 33 oder waeldli@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.