

---

<b>851</b>	<b>Mit Achtsamkeit zu mehr Lebensqualität – Stärken erkennen und positive Veränderungen bewirken</b>
<b>Ziel</b>	Das Referat zielt darauf ab, Ihr allgemeines Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität mit Hilfe von alltagstauglichen Tipps zu verbessern.
<b>Inhalt</b>	Wie gelingt es mir trotz An- und Herausforderungen im Alltag die Lebensqualität hochzuhalten? Das Referat verhilft Achtsamkeit im Alltag zu integrieren, eigene Stärken zu erkennen und positives Denken zu fördern.  <ul style="list-style-type: none"><li>- Definition und Bedeutung von Achtsamkeit</li><li>- Praktische Übungen zur Achtsamkeit und Stressbewältigung</li><li>- Identifikation persönlicher Stärken</li><li>- Techniken zur Förderung einer positiven Denkweise</li></ul>
<b>Zielgruppe</b>	Personen, die praktische Übungen und Strategien suchen, Stress abzubauen und ihre Lebensqualität zu steigern.
<b>Dauer/Zeit</b>	Mittwoch, 09.04.2025, 19.00 – 21.00 Uhr
<b>Gruppengrösse</b>	6 bis 12 Personen
<b>Kursleitung</b>	Michaela Fedier-Blättler, Lehrperson und Lerncoach
<b>Kursort</b>	bwz uri, Attinghauserstrasse 12, 6460 Altdorf, Zimmer 356
<b>Kursgeld</b>	CHF 70.00
<b>Mitbringen</b>	Notizblock und Schreibstifte
<b>Anmeldeschluss</b>	18.03.2025 online via Anmeldeformular