

873	Mit Achtsamkeit zu mehr Lebensqualität – Stärken erkennen und positive Veränderungen bewirken
Ziel	Das Referat zielt darauf ab, Ihr allgemeines Wohlbefinden und Ihre Lebensqualität mit Hilfe von alltagstauglichen Tipps zu verbessern.
Inhalt	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none">• Definition und Bedeutung von Achtsamkeit• Praktische Übungen zur Achtsamkeit und Stressbewältigung• Identifikation persönlicher Stärken• Techniken zur Förderung einer positiven Denkweise
Zielgruppe	Personen, die praktische Übungen und Strategien suchen, Stress abzubauen und ihre Lebensqualität zu steigern.
Dauer/Zeit	Donnerstag, 23. Oktober 2025, 19.00 – 21.00 Uhr
Gruppengrösse	6 bis 15 Personen
Kursleitung	Michaela Fedier-Blättler, Lehrperson und Coachin
Kursort	bwz uri, Attinghauserstrasse 12, 6460 Altdorf
Kursgeld	CHF 70.00
Mitbringen	Notizblock und Schreibstifte
Anmeldeschluss	29.09.2025 online via Anmeldeformular