



## Input zu Achtsamkeit im Alltag

An diesem Abend erhältst du einen umfassenden Einblick in die Welt der Achtsamkeit und ihrer Bedeutung für die Stressbewältigung im Alltag. Du lernst, wie Meditationsübungen helfen können, den Geist zu beruhigen, den Körper bewusster wahrzunehmen und dadurch mehr Gelassenheit zu entwickeln. Zudem erfährst du, welche positiven Auswirkungen regelmäßige Achtsamkeitspraxis auf dein Wohlbefinden hat und wie du präventiv etwas für deine Gesundheit tun kannst.

- Einführung in das Konzept der Achtsamkeit
- Der Einfluss von Stress im Alltag und seine Auswirkungen
- Praktische Meditationsübungen
- Der Zusammenhang zwischen Körperwahrnehmung und Stressreduktion
- Tipps zur Integration von Achtsamkeit in den Alltag

**Mittwoch, 14. Januar 2026**

### **Ort/Zeit**

Pfarreisaal Malters, 19.00 – 20.30 Uhr  
Anschliessend noch Zeit für Fragen

### **Anmeldung/Auskunft**

Bis 12. Januar 2026  
Ursi Wermelinger  
ur.wermelinger@bluewin.ch  
079 394 59 18

[www.gfmalters.ch](http://www.gfmalters.ch)

### **Kosten**

Fr. 25.00

### **Mitnehmen/Anziehen**

Bequeme Kleidung

### **Kursleitung**

Matthias Wigger, ausgebildeter MBST-Trainer  
[www.achtsam-zeit.ch](http://www.achtsam-zeit.ch)

**AchtsamZeit**  
deine Zeit für Achtsamkeit

Der Kurs richtet sich an alle interessierten Personen – unabhängig von Alter, Geschlecht oder Vorkenntnissen.