

# Achtsamkeit und Lebensqualität



**Dienstag, 12. Januar 2021, 17:45 – 20:15Uhr**  
**Gehörlosenzentrum, Oerlikonerstrasse 98, 8057 Zürich**

## Inhalte und Ziele

Unser Leben ist ein Teil Arbeit, ein Teil Freizeit, ein Teil Familie und Freunde. Es ist nicht immer einfach, alles zu organisieren und auch Zeit zu haben für Ruhe und Entspannung. Achtsamkeit ist eine bestimmte Art, wie wir das Leben bewusster leben. Mit der gehörlosen Fachperson lernen wir:

- Übungen, damit wir mehr bewusst leben können.
- Ruhe und Entspannung kommt auch von einem ruhigen Geist/Kopf.
- Es gibt genug Platz für Fragen und Austausch.

**Zielgruppe** für alle interessierten Personen

**Kursleitung** Sonja Lacava, Ausbilderin und Lebensberaterin

**Kommunikation** Gebärdensprache

**Kosten** Fr. 5.- pro Person

**Anzahl** 5 - 15 Personen

**Anmeldeschluss** **29.12.2020** an [z-angebote@sichtbar-gehoerlose.ch](mailto:z-angebote@sichtbar-gehoerlose.ch)