

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