

## Achtsam in den Tag

«Die wirkliche Entdeckungsreise besteht nicht darin, neue Landstriche auszusuchen, sondern darin, mit neuen Augen zu sehen.» Marcel Proust, 1871-1922

Unser Leben besteht aus vielen unterschiedlichen Momenten. Es gibt Momente der Leichtigkeit und Momente der Schwere und Traurigkeit. Wie aber antworten wir auf diese Momente, auf das, was uns im Leben begegnet? Sie haben bereits in einer Achtsamkeitsgruppe erfahren, wie Sie einen heilsamen und bewussten Umgang, mit dem was ist, praktizieren können. Sie haben vielleicht auch erfahren, dass Achtsamkeit den nötigen Raum bieten kann für ein lebendigeres Erleben und Gewahrsein im Alltag. Gerade in herausfordernden Lebensumständen, bei Überlastung, schwerwiegenden Entscheidungen, Verlust oder Krankheiten kann regelmässig praktizierte Achtsamkeit helfen. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass wir die Übungen im Tumult des Alltags bald wieder hintenanstellen und mit der Zeit vergessen. In der Gruppe wollen wir dem entgegentreten. Diese Übungsgruppe ist für alle, die bereits Erfahrung mit achtsamkeitsbasierter Meditation haben und diese weiterhin praktizieren wollen.

Wir werden alle Grundübungen der Achtsamkeit praktizieren und in regelmässigen Abständen Yoga-Übungen machen.

Die Gruppe ist offen, man kann jederzeit einsteigen. Eine regelmässige Teilnahme ist wichtig für die Integration der Achtsamkeit in ihren Alltag. Eine Anmeldung über die zuständige Therapeutin, Therapeuten des Ambulatoriums ist notwendig.

---

<b>Kursdaten</b>	jeden Donnerstag (ohne Feiertage oder Brücken)
<b>Zeit</b>	10:00 Uhr – 11:00 Uhr
<b>Ort</b>	Ambulatorium Lenzburg, Niederlenzer Kirchweg 1, «Gleis 1», Eingang Ost, 5600 Lenzburg; Hochparterre
<b>Kosten</b>	Die Kosten werden von der Krankenkasse übernommen, sofern eine psychische Erkrankung diagnostiziert ist
<b>Bedingungen</b>	Die Teilnehmenden verpflichten sich, über vertrauliche Informationen in der Gruppe Stillschweigen zu bewahren. Im Verhinderungsfall bitte 24 Stunden vorher abmelden.
<b>Teilnehmerzahl</b>	Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen begrenzt
<b>Anmeldung</b>	Ambulatorium Lenzburg, 056 511 03 11, ambulatorium@kih.ch Die Anmeldung ist verbindlich. Die Teilnahme am Kurs ist verpflichtend bis auf Widerruf.

---