



**Achtsamkeit  
Entspannung  
Auszeit**

*Finde zu Dir*

**Achtsamkeitstraining  
in Mettmenstetten**

Da viele Menschen sich nicht (mehr) spüren, unter chronischem Stress, Schmerzen und/oder Daueranspannung leiden, bietet sich eine Mischform verschiedener Achtsamkeitstechniken sehr an, um wieder mehr zu sich und seinem Körper zu finden. Dadurch kann neue Energie für allerhand Aufgaben und Hürden im eigenen Leben gefunden werden.

In der Rehaklinik Bellikon leitete ich Achtsamkeitsstunden in Form der genannten Techniken. Aufgrund meiner Tätigkeit als angehende Psychologin und meiner Selbsterfahrung in den vergangenen 20 Jahren wurde ich immer wieder gefragt, ob ich nicht einmal eine Probelektion in Sachen Achtsamkeits-/Körperbewusstseinsreisen geben könnte.

Nach der Geburt unserer Tochter im März dieses Jahres hatte ich enorm Mühe, mich und meinen Körper zu spüren, geschweige denn, mich darin wohlfühlen. Durch das Anwenden der erwähnten Techniken komme ich mehr und mehr zurück zu mir selbst, ins Spüren meines Körpers und zu meinem Wohlbefinden.

Deshalb möchte ich diese kurze Auszeit auch anderen Menschen – vorerst anderen Frauen – zukommen lassen.

**Was** 1h nur für dich. Finde zurück zu dir und deinem Körper mit Hilfe von PMR, MBSR & Imagination

**Wann** jeden Donnerstag, von 18.30h – 20.00h  
(effektive Dauer der Lektion: 1h. 18.45h – 19.45h)

**Wo** Gemeindehaus, 8932 Mettmenstetten

**Kosten**

- 8er-Abo à 160.– CHF. (Lektionen in Folge)
- 25.– CHF./Lektion
- einmalige, kostenlose Schnupperlektion

**Mitbringen** angenehme Liegeunterlage, 1 – 2 Kissen (für unter bzw. zwischen die Beine), Trinkflasche, evtl. Augenklappe o.ä., sowie eine Decke

**Wichtig** Die Lektion findet ab 3 Teilnehmerinnen statt + die Teilnehmerinnenzahl ist auf 15 Personen begrenzt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig

Mehr Informationen zum Kurs, über mich + Anmeldung: **FINDEZUDIR.CH**  
und/oder **direkt** per E-Mail: info@findezudir.ch

Ich freue mich auf künftige, schöne Begegnungen  
Fadrina