



## **Praktizieren von Achtsamkeit für Frauen**

**Donnerstagabend**

**Leitung:**  
**Monika Schäppi**  
**Fachpsychologin für Psychotherapie FSP**

### **Eine Gruppe für Frauen**

In unserer Gruppe mit höchstens 12 Teilnehmerinnen treffen sich Frauen.....

- ... die achtsam den jetzigen Moment ihres Lebens wahrnehmen möchten,
- ... die in ihrem Leben stark gefordert und belastet werden und einem Burnout vorbeugen wollen,
- ... die ihre eigenen Quellen unterstützende Kraft neu beleben wollen,
- ... die sich in Übergangssituationen befinden, z.B. Wechseljahre, Scheidung, etc.

### **Gemeinsam unterwegs sein**

Wer sich auf das Abenteuer einer Entdeckungsreise des Jetzt einlassen möchte, erfüllt die wichtigste und gleichzeitig einzige Voraussetzung zum Dabeisein in unserer Gruppe. Gemeinsam bewegen wir uns auf ganz verschiedenen Wegen. Sie führen uns zu unterschiedlichen Quellen des Buddhismus, des Sufismus und des Christentums. Sie führen uns aber auch zu uns selbst als Individuum und als Gruppe, indem wir erfahren, welche Selbstheilungskraft im Wahrnehmen des gegenwärtigen Augenblicks liegt. Dies alles in unseren persönlichen Alltag zu integrieren, ist eine zentrale Zielsetzung unserer Frauengruppe.

## **Raum für Bewegung, Sitzen und Begegnung**

Wir treffen uns jeden Donnerstagabend im Turmzimmer der Pauluskirche, einem grossen Raum mit viel Atmosphäre, Ausstrahlung und Glockenschlag. Bewegung - Sitzen - Begegnung: in diesem gleich bleibenden Ablauf weben wir auf immer wieder unterschiedliche Art ein neues Muster von Erfahrungen. Dabei sind Körper, Seele und Geist gleichermaßen beteiligt.

### **Bewegung: von draussen nach drinnen**

In der Leibarbeit konzentrieren wir uns ganz auf den Moment. Der Rhythmus der Bewegung schärft unsere Sinne - wir spüren unsere Vitalität, die sich in Lebensfreude, wie auch in Trauer ausdrücken kann.

### **Sitzen führt uns nach innen**

Frei vom Zwang, etwas erreichen zu müssen, ausser im Augenblick gegenwärtig zu sein, führt uns das Sitzen, während wir schweigen und tönen, unmittelbar und jedes mal neu zu uns selbst zurück.

### **Begegnung: von drinnen nach draussen**

Aus dem Raum des Sitzens begegnen wir uns direkt und liebevoll. Was spruchreif geworden ist, teilen wir uns gegenseitig mit. In Gemeinsamkeiten und Unterschieden der Erfahrungen entdecken wir neue Aspekte von uns selbst.

**Im Jetzt fallen Zukunft und Vergangenheit zusammen**  
(AutorIn mir unbekannt)

## **Kosten**

Fr. 75.-- pro Abend

## **Termine und Ort**

Jeden Donnerstag von 18.45 bis 21.15 Uhr im Turmzimmer der Pauluskirche, Milchbuckstrasse 57, 8057 Zürich

## **Anmeldung**

Ein Eintritt ist jederzeit ohne Vorkenntnisse möglich, sofern die Gruppe noch nicht vollzählig ist. Vor dem Eintritt findet ein persönliches Gespräch mit Monika Schächli statt. Ein Austritt ist ebenfalls jederzeit möglich.

## **Information und Auskunft**

Monika Schächli, Telefon 044 281 32 82  
e-mail: [monika.schaeppli@psychologie.ch](mailto:monika.schaeppli@psychologie.ch)