

# Achtsamkeit

Montag, 26. Januar 2015

Am Wochenende vom 17. / 18. Januar 2015 fand das beliebte Seminar «Achtsamkeit» unter der bewährten Leitung von lic. phil Susanna Püschel-Attinger statt, diesmal in der schönen Atmosphäre der Kartause Ittingen in Warth/TG.

Dank ihrer jahrelangen und breiten Erfahrung, ihrem fundierten Wissen und ihrer achtsamen Art konnte Susanna Püschel auf die Bedürfnisse und Fragen der 10 Teilnehmerinnen kompetent eingehen und sie durch theoretische Inputs und praktische Übungen für die Achtsamkeit im Alltag sensibilisieren. Es war eine Freude zu sehen, wie die Teilnehmerinnen sich aktiv am Seminar beteiligten, eigene Erfahrungen mit dem Thema Achtsamkeit sammelten und die anderen daran teilnehmen liessen. Susanna Püschel ist es gelungen, die Teilnehmerinnen für das Thema Achtsamkeit zu begeistern, so dass jede etwas für sich in den Alltag mitnehmen konnte für einen achtsameren Umgang mit sich selber und anderen.

«Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.»

Jon Kabat-Zinn

---

Schweiz. MS-Gesellschaft, Josefstrasse 129, Postfach, CH-8031 Zürich

Tel. 043 444 43 43 | [info@multiplesklerose.ch](mailto:info@multiplesklerose.ch) | [www.multiplesklerose.ch](http://www.multiplesklerose.ch)