

Achtsamkeit im Alter – für mehr Gelassenheit

5. Mai 2026, 14.30-16.30 Uhr

Reberhaus, Lindenstrasse 4, Uettiligen

Mit dem Alter kommen viele Veränderungen, die uns körperlich und emotional herausfordern. Eine achtsame Haltung kann helfen, die Lebensqualität zu verbessern und innere Ruhe zu finden. Erfahren Sie mehr über Achtsamkeit im Alter und lernen Sie einfache Achtsamkeitspraktiken kennen.

14.30 Uhr	Begrüssung Michelle Hufschmid-Lim, Gemeinderätin
14.40 Uhr	Referat von Frederik Torhorst, Klinischer Psychologe & Achtsamkeitslehrer, Zentrum für Achtsamkeit Bern
15.45 Uhr	Austausch bei einem Zvieri

Anmeldung bis spätestens 23. April 2026

Regionale Fachstelle Alter, Hauptstrasse 26, 3033 Wohlen

info@regionale-fachstelle-alter.ch, Tel. 079 151 69 26

Weitere Informationen: www.regionale-fachstelle-alter.ch

Der Anlass ist kostenlos. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Die Platzzahl ist beschränkt. Die Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt.

Der Anlass ist Teil der regionalen Veranstaltungsreihe «Gesundheit im Alter» und wird organisiert und unterstützt von: