

Öffnungszeiten

Montag – Donnerstag | 10 – 12 Uhr | 14 – 18 Uhr

Freitag geschlossen

Samstag | 10 – 12 Uhr

Bewusstes Atmen & einfache Meditationspraktiken – ein Weg zu mehr Gelassenheit im Alltag

Mittwoch, 23. September 2026

von 19 bis 21 Uhr

Geleitet von Zora Alina Schuppisser

Für Erwachsene und Jugendliche
ab 14 Jahren



In unserer schnelllebigen Zeit führen Informations- und Reizüberflutungen und die hohen Anforderungen an unsere verschiedenen Rollen oft zu Anspannung und Stress. Durch regelmässige Atemübungen und eine achtsame Meditationspraxis können wir die innere Ruhe zurückfinden. Wir erleben mehr Wohlbefinden und stärken unsere eigenen Ressourcen.

In diesem Workshop lernst du einfache und gut verständliche Atem- und Meditationsübungen kennen, die sich in den Alltag integrieren lassen. Ergänzend erhältst du einen kurzen theoretischen Einblick in die Bedeutung der Atmung sowie die Grundlagen der Meditation.

Wenn vorhanden, bitte eine Yoga-/Fitnessmatte und eine Decke/ein Badetuch zum Zudecken mitbringen.

Unkostenbeitrag Fr. 10.-

Anmeldung erwünscht: Bitte per E-Mail an bibliothek@elsau.ch oder direkt in der Bibliothek bis am Dienstag, 15. September 2026.