

ACHTSAMKEIT TRIFFT AUF MALTHERAPIE

Kursreihe in Meilen
Herbst 2026



Bewusst wahrnehmen / Erkennen / Nachhaltig verändern

VIER ABENDE, UM INNEZUHALTEN UND NEUE PERSPEKTIVEN ZU ENTWICKELN.

Hintergrund

Viele Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen entstehen aus frühen Erfahrungen und wirken oft unbewusst weiter.

Achtsamkeit hilft, den Moment bewusst wahrzunehmen. **Maltherapie** macht innere Prozesse sichtbar und eröffnet neue Zugänge zu sich selbst. Gemeinsam unterstützen beide Ansätze dabei, Ressourcen zu stärken und neue Erfahrungen nachhaltig in den Alltag zu integrieren. Das Angebot richtet sich an Menschen, die sich selbst besser kennenlernen und ihre persönlichen Ressourcen stärken möchten.

Was Sie erwartet

- Achtsamkeit und innere Ruhe entwickeln
- Gefühle und Verhaltensmuster besser verstehen
- Körper, Gedanken und Emotionen verbinden
- Ressourcen stärken und neue Handlungsmöglichkeiten entdecken
- Persönliche Entwicklung in einer wertschätzenden Gruppe

Informationen

- **Geschlossene Gruppe**
6–10 Teilnehmende
- **Termine**
18.08. / 15.09. / 06.10. / 27.10.2026
jeweils 18.30–21.00 Uhr
Weitere Termine für 2027 folgen.
- **Ort**
Bergstrasse 97, 8706 Meilen

Kursleitung

- **Isolde Reber**
MBSR-Lehrerin, Stressbewältigung durch Achtsamkeit / mbsr-reber.com
- **Nadja Weber**
Eidg. Dipl. Kunsttherapeutin ED,
Kunsttherapie, Psychologische Beratung / nadja-weber.ch

Kosten

- **CHF 660.–**
Eine teilweise Kostenübernahme durch die Zusatzversicherung (VVG) ist möglich. Bitte klären Sie dies vor Kursbeginn mit Ihrer Krankenkasse ab. Tarif 590, ZSR-Nr. K 69 58 64, Anerkannt EMR und ASCA

Anmeldung

- **Nadja Weber**
info@nadja-weber.ch
079 550 10 80



NADJA WEBER

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Freiheit und die Möglichkeit, bewusst zu handeln.“