

Dein Tag

Einladung KFBO – «Wege zur Gelassenheit»

mit Heidi Hofer Schweingruber
Erwachsenenbildnerin und psychologische Beraterin

Donnerstag, 14. November 2019, 9.30 bis ca.16.30 Uhr
Bildungshaus St. Jodern, Visp

Nichts hilft uns so sehr auf dem Weg ins Älterwerden wie innere Gelassenheit. Sie ist eine wertvolle Lebenskunst, die zu erlernen wir besser beginnen bevor wir «wirklich» alt sind. Unterstützende Begleiter auf dem Weg in die Gelassenheit sind Bewusstheit und Verständnis unserer Gefühle, Beweggründe und Handlungen. Die Zeiten des sorglosen Dahinlebens der Jugend sind vorbei und wir sind gefordert, Verantwortung für unser Wirken zu übernehmen. Diese Haltung kann uns helfen, uns im langsamen Prozess des Älterwerdens allmählich an die grossen Veränderungen, die das Alter mit sich bringt zu gewöhnen.

Anmeldung sekretariat@kfbo.ch, 079 956 81 91 jeweils Di + Do 9 - 11 Uhr

Anmeldeschluss Freitag, 8. November 2019

Kosten Fr. 60.-- inkl. Mittagessen, exkl. Getränke
Fr. 50.-- mit Mitgliederkarte KFBO

Informationen www.kfbo.ch - Öffentlicher Anlass.



- Kurze Referate
- Kleine Meditationen
- Gruppengespräche

- Lassen wir uns überraschen