

ASFM-ZOOM-Workshop „Achtsamkeit & Lebensqualität“

Kleine Momente, mehr Ruhe und ein freundlicherer Umgang mit sich selbst.

am **Samstag, 7. November 2026** von 09.00 - 11.30 Uhr

Mit Fibromyalgie braucht der Alltag oft mehr Aufmerksamkeit, mehr Pausen und einen sorgfältigeren Umgang mit den eigenen Kräften.

Achtsamkeit kann helfen, früher wahrzunehmen, was gut tut, was zu viel wird und wo kleine Momente von Ruhe oder Lebensqualität möglich sind. Dabei geht es nicht darum, alles positiv zu sehen oder perfekt zu meditieren, sondern um einen freundlicheren Kontakt mit sich selbst und dem eigenen Körper. Im Workshop gibt es einfache Impulse, kleine alltagstaugliche Übungen und Raum für Austausch.

Der Workshop richtet sich an Menschen mit Fibromyalgie, die sich mehr innere Ruhe, Selbstmitgefühl und Lebensqualität im Alltag wünschen.



Jeannette Rechsteiner-Baur, www.fibro-myalgie.ch
Inhaberin Fibromyalgie GmbH, Certified Fibromyalgia Advisor® und Certified Fibromyalgia Coach® Ausbildung beim International Fibromyalgia Coaching Institute, LLC

„Certified Fibromyalgia Advisor®“ und „Certified Fibromyalgia Coach®“ sind eingetragene Marken des International Fibromyalgia Coaching Institute, LLC. Verwendung mit Erlaubnis.



Rue du Village 13
1424 Champagne
Tel.: +41 77 409 92 28
info@suisse-fibromyalgie.ch
www.suisse-fibromyalgie.ch



Anmeldung bis 24. Oktober 2026 an
valerie.notz@suisse-fibromyalgie.ch



Preis für ASFM-Mitglieder	CHF 15.00
Preis für Partner-Verbände	CHF 25.00
Preis für Öffentlichkeit	CHF 40.00


Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Lega svizzera contro il reumatismo

