



## Rituale - kleiner Anker mit grosser Wirkung

Bewusst gewählte Gewohnheiten reduzieren Stress und geben uns Sicherheit – erst recht in schwierigen Zeiten.

Rituale sind kleine Inseln, die uns helfen positiv zu sein und zu bleiben.

Sie sind Anker mitten in Unsicherheiten, geben uns den nötigen Halt und bieten Orientierung.

Wir fühlen uns selbstwirksam und gestalten damit unser Leben positiv.

### Kursinhalt

- Kennenlernen von verschiedenen Ritualen für Körper und Geist
- Welchen Effekt Rituale auf unser Wohlbefinden ausüben
- Was sie von Routinen unterscheidet
- Die Macht der kleinen Veränderung – so bauen wir sie in den Alltag ein

### Kurszeit und Ort

28. Januar 2025, 19.30 Uhr im Kirchgemeindehaus Gstaad

Dauer ca. 2 Stunden

### Kosten

Für Mitglieder 30.- / Nicht-Mitglieder 50.-

Mitbringen: wenn vorhanden eine Yogamatte,  
Kissen und evtl. Decke