



Achtsam unterwegs

Am Sonntag, 25. Mai, um 10.30 Uhr machen wir uns gemeinsam auf den Weg. Genauer gesagt, auf den «Weg der Achtsamkeit». Er verbindet Schwerzenbach und Dübendorf am rechten Glattuferweg.

An beiden Enden steht eine Informationstafel und auf den zwei Kilometern dazwischen laden zwölf Tafeln mit verschiedenen Themen zum Verweilen und Nachdenken ein. Es geht darum, die Hektik des Alltags hinter sich zu lassen und sich auf ein Thema zu fokussieren. Die Tafel «Augenblick» fordert zum Beispiel dazu auf, sorgfältig und genau hinzuschauen. Die Tafel «zur Ruhe kommen» steht direkt neben einer Bank, auf die man sich hinsetzen kann, um einmal bewusst den eigenen Atem wahrzunehmen.

Wir essen gemeinsam zu Mittag und es gibt Spielmöglichkeiten, damit die Kleinsten auch auf ihre Kosten kommen. Ein Sonntagmittag und -nachmittag mit Zeit für Gemeinschaft in fröhlich-besinnlicher Runde.

Für weitere Auskünfte stehe ich gerne zur Verfügung. Telefon 044 955 91 34 oder mena.ramseyer@ref-greifensee.ch.

