



Bewusst *glücklich* sein.  
Privat und im Beruf.

## **Bewusst glücklich sein. Privat und im Beruf.**

Achtsamkeit ist eine Lebensweise und innere Haltung. Sie ist die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf die Gegenwart, das Erleben im aktuellen Moment zu konzentrieren und führt zu einem der Situation angepassten, authentischen und selbstbewussten Handeln.

Achtsamkeit ist erlernbar. Mit dem Ende der 70er-Jahre von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelten, wissenschaftlich erforschten MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction – Stressbewältigung durch Achtsamkeit) werden Menschen befähigt, Achtsamkeit in den Alltag zu integrieren.

*Achtsamkeit ist ein Weg vom überfüllten zu einem glücklichen und erfüllten Leben.*

## **Einzigartige Informations-, Weiterbildungs- und Beratungsinstitution**

Die Akademie für Achtsamkeit in Lenzburg (AAL) gilt als innovatives Zentrum für Achtsamkeit in der Schweiz. Ziel der AAL ist, Menschen auf dem Weg der Achtsamkeit zu begleiten und auszubilden. Das vielfältige, einzigartige Angebot umfasst Weiterbildungen auf Hochschulniveau (CAS), MBSR-Kurse, Workshops, Vorträge, Seminare, Yoga und persönliches Coaching. Die AAL richtet sich an Unternehmen, Verwaltungen, Schulen, Organisationen, Verbände, Vereine und Einzelpersonen.

Gründer der AAL ist Jörg Kyburz, Achtsamkeitslehrer MBSR, welcher sich seit vielen Jahren persönlich und beruflich mit Achtsamkeitsthemen befasst. Kyburz ist seit über 20 Jahren in leitender Stellung in Wirtschaft, Politik und Verwaltung tätig.

Die AAL ist zertifiziert mit dem Gütesiegel eduPROVED. Es garantiert Weiterbildungsformate mit einem Höchstmass an Qualität und hohem wissenschaftlichen Anspruch.

## **Mehr Lebensqualität**

- Sie suchen einen zeitgemässen, fortschrittlichen Weg den Anforderungen des Lebens positiv zu begegnen
- Sie wollen etwas für sich selbst tun, sinnerfüllt und glücklich leben
- Sie möchten die Fähigkeit erlernen, jeden Augenblick wahrzunehmen und zu geniessen
- Sie wollen bewusst und gesund leben und lernen, Grenzen zu setzen und mit den eigenen Ressourcen optimal umzugehen
- Sie möchten sich Stress-Situationen, psychisch-emotionalen Belastungen und widrigen Lebensumständen besser gewachsen fühlen
- Sie wollen Emotionen und negativen Gedanken wirkungsvoll begegnen
- Sie suchen neue Perspektiven und Lebenswerte, mehr Ausgeglichenheit, Stabilität und Souveränität
- Sie streben nach einem hohen Mass an Lebensqualität und Lebensfreude

## **Vielfältige Angebote**

- CAS «Achtsamkeit im Alltag und in der Führung»
- Achtsamkeits-Kurse (MBSR)
- Achtsamkeits-Workshops
- Achtsamkeits-Vorträge
- Achtsamkeits-Seminare
- Coaching & Meditation
- Yoga

ACHT  
SAM  
KEIT

Akademie für  
Achtsamkeit Lenzburg



**KybisView GmbH**

Gustav Henckell-Strasse 14

5600 Lenzburg

+41 62 891 98 49

[info@achtsamkeit.swiss](mailto:info@achtsamkeit.swiss)

[achtsamkeit.swiss](http://achtsamkeit.swiss)