

BUCH-TALK

# PIRMIN LOETSCHER ALBI CHRISTEN

## «ACHTE AUF DICH.»



In einer Welt voller Hektik und Stress hilft dieses Workbook zurück ins Hier und Jetzt zu finden. Durch persönliche Erfahrungen und praktische Übungen Schritt für Schritt gelassener werden. Pirmin Loetscher zeigt, wie es geht.

**DONNERSTAG, 24. APRIL 2025, 19.30 UHR**

ZAP\* Brig, Furkastrasse 3, Türöffnung 19 Uhr, Eintritt frei

**Tickets online unter dem unten abgebildeten QR-Code  
oder an der Kasse erworben werden.**

### TICKETS



ZAP\* Brig  
Furkastrasse 3, 3900 Brig  
zap.ch

ZAP\*

Bücher  
Büro  
Papiere



# Zu den Autoren

**Pirmin Loetscher**, 1978 in Luzern geboren, studierte Kulturmanagement und arbeitet seit vielen Jahren als selbstständiger Kultur- und Eventmanager für internationale Musik- und Sportprojekte. Im Jahr 2002 führte ihn eine längere Krankheit zum Autogen- und Mentaltraining. Nach diversen Ausbildungen in diesem Bereich ist er mittlerweile auch als Achtsamkeitstrainer sowie Life- und Businesscoach tätig. 2014 gründete der Luzerner die Firma LIV – Life Inspired Values AG, die Einzelpersonen wie Unternehmen darin fördert, Potenziale zu erkennen und auszuschöpfen.

**Albi Christen**, 1980 in Stans geboren, hat nach seiner Ausbildung zum Primarlehrer kurz unterrichtet, nebenbei Festivals initiiert und veranstaltet, weiterstudiert, Künstler gemanagt, sich bei Red Bull im Marketing die Hörner abgestossen und anschliessend seine eigene Agentur für Grafik und Kommunikation in Luzern gegründet. Als Agenturinhaber war er schon früh auf der Suche nach unkonventionellen Arbeitsmodellen und neuen Methoden, um nicht nur sein Arbeiten und Leben, sondern auch das seiner Mitarbeitenden zu erleichtern und bereichern.

## Zum Buch

Wir leben in einer rasenden Zeit, in der uns das konstante Rauschen des Alltags überfordern kann. Stress und Unsicherheit hindern uns daran, innezuhalten, nachzudenken und bewusste Entscheidungen zu treffen. Oft sind wir mit unseren Gedanken in der Zukunft oder in der Vergangenheit. Dieses Buch bringt dich zurück ins Hier und Jetzt und hilft dir, einen Gang runterzuschalten.

### TICKETS



ZAP\* Brig  
Furkastrasse 3, 3900 Brig  
zap.ch

ZAP\*

Bücher  
Büro  
Papiere