



MBSR Mindfulness Based Stress Reduction

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR wurde 1979 von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelt und wird an vielen Kliniken, sozialen sowie pädagogischen Institutionen und in Unternehmen mit grossem Erfolg angeboten.

Im Zentrum des MBSR-Programms steht die Förderung der Achtsamkeit, d.h. der Fähigkeit, mit der aktuellen Erfahrung in Kontakt zu sein und zu bleiben ohne sich in Gedanken, Bewertungen, Sorgen oder Ängsten zu verlieren.

Durch regelmässiges Üben, fördert MBSR das Wohlbefinden und führt zu einem bewussteren Umgang mit Stress. Darüber hinaus trägt Achtsamkeit zu mehr Lebensqualität und zur persönlichen Entwicklung bei.

MBSR wird im Rahmen eines 8-Wochen-Kurses unterrichtet. Der Schwerpunkt liegt bei der Vermittlung und Praxis verschiedener Formen von Achtsamkeitsübungen. Hinzu kommen Inputs und Gruppengespräche zu spezifischen Themen. MBSR-8-Wochen-Kurse richten sich an Menschen jeden Alters und jeder Berufsgruppe

Kernelemente des Kurses

- Achtsame Körperwahrnehmung
- Meditation im Sitzen und Gehen
- Erkennen von wiederkehrenden Gedanken und Gefühlen sowie Umgang damit
- Achtsame Kommunikation und Selbstfürsorge
- Gespräche und Übungen zu Stress und Reaktionsmustern in schwierigen Situationen

In folgenden Bereichen hat sich das Training besonders bewährt

- bei beruflichem oder privatem Stress
- in der Burnout-Prävention
- bei akuten oder chronischen körperlichen Schmerzen
- bei psychosomatischen Beschwerden
- bei dem Wunsch, gelassener mit herausfordernden Situationen umzugehen
- bei Ängsten oder Verstimmungen
- bei Antriebslosigkeit und Selbstwertproblemen



Anmeldetalon

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR 2020

MBSR 8-Wochen-Kurs – 7. Januar bis 25. Februar 2020

Daten - jeweils Dienstag, 18-20.15h

7. / 14. / 21. / 28. Januar / 4. / 11. / 18. / 25. Februar

Tag der Achtsamkeit am 22. Februar, 10-16h

Ort

physioundmehr, Dalmaziquai 31, 3005 Bern

Anmeldung bis 24. Dez. 2019 an

irene.gall@upd.ch
079 510 26 80
Brückenstrasse 59
3005 Bern

Weitere Infos unter

<https://ateminbewegung.ch/mbsr-kurs/>

Hiermit bestätige ich die verbindliche Teilnahme* am Kurs MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit - ab 7. Januar bis 25. Februar 2020

Name _____ Vorname _____ Geb.Datum _____

Adresse/PLZ/Ort _____

Tel/Handy _____ Mail _____

Datum, Unterschrift _____

*Nach Erhalt der Anmeldung kontaktiere ich Sie zu einem telefonischen Vorgespräch Mit der Teilnahmebestätigung erhalten Sie einen Einzahlungsschein. Bitte die Kurskosten von CHF 680.- (Kosten, inkl. Kursmaterialien und Tag der Achtsamkeit) einzahlen. Einige Zusatzversicherungen übernehmen einen Teil der Kosten; sie erhalten am Ende des Kurses eine Bestätigung für ihre Krankenkasse