

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction
(nach Jon Kabat-Zinn, seit 1979)

Was bedeutet Achtsamkeit?

Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Art und Weise aufmerksam zu sein und zwar: mit Absicht, im gegenwärtigen Augenblick, ohne zu urteilen, so offen und freundlich wie möglich.

Jon Kabat-Zinn

Das intensive Training der Achtsamkeit ist eine einfache, konkrete und wirksame Möglichkeit, Stress abzubauen und für mehr Wohlbefinden im Jetzt verantwortlich zu werden.

Im Anwenden von Körperübungen, Meditation und Achtsamkeit im Alltag erforschen wir Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen.

Damit können wir gewohnte Reaktionsmuster erkennen und auf diese mit neuen Wahlmöglichkeiten reagieren und so unseren Handlungsspielraum erweitern.

Leitung des 8 - Wochen - Kurses:

Diana Meyer, MBSR Lehrerin &
Kunsttherapeutin
www.dianameyer.ch,
diana.meyer@bluewin.ch,
079 569 13 07

Die Kursform enthält:

8 Termine à 2,5 Std., ein Achtsamkeitstag, Vorgespräch, Kursunterlagen, Audio's Übungsanleitungen (oder CD's), auf Wunsch ein Nachgespräch. Inputs der Kursleitung, u.a. zur Entstehung und zum Umgang mit Stress, zu achtsamer Kommunikation und zu Alltagsübungen. Der gemeinsame Austausch in der Gruppe vertieft die Übungen und Erfahrungen. Die Grundlage des Kurses ist das intensive und systematische Üben und Aneignen der Achtsamkeit.

Voraussetzung:

Bereitschaft, während der Kursdauer die Übungen zur Achtsamkeit im Alltag zu integrieren, durchschnittlich 30 - 45 Minuten pro Tag

Kursort:

Zentral in Thun, 7 Fussminuten vom Bahnhof entfernt

Gruppengrösse:

4 - 8 Teilnehmende

Kursstart und Kursdaten:

jeweils Montagabends,
18.00 – 20.30 h
1 Achtsamkeitstag 10 – 16 h an einem
Sonntag nach der 5 oder 6. Kurswoche

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden

