

Stress bewältigen

www.mehrenergie.ch

durch Achtsamkeit

MBSR-8-Wochenkurs

Durch Achtsamkeit besser mit Stress umgehen - bewusster leben - mehr Vitalität und Lebensfreude empfinden

MBSR steht für «Mindfulness- Based Stress Reduction» und wird am besten übersetzt mit «Stressbewältigung durch die Übung der Achtsamkeit». MBSR wird grundsätzlich im Rahmen eines Acht-Wochen-Programms unterrichtet. Es ist wissenschaftlich vielfach untersucht und in seinen positiven Wirkungen bestätigt.

Ziel dieses Kurses ist es durch das Kultivieren von Achtsamkeit einen bewussten und konstruktiven Umgang mit Stress und schwierigen Situationen zu entwickeln. Stressresistenz, Wohlbefinden, Akzeptanz und innere Klarheit nehmen spürbar zu. Ihr Handlungsspielraum in schwierigen Situationen vergrössert sich und Sie finden innere Ruhe. Die Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit wird mittels gezielter Übungen gefördert, Stress abgebaut und die Gesundheit und das Wohlbefinden gestärkt.

Entwickelt und eingeführt wurde MBSR 1979 von Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) und wird weltweit an vielen Kliniken, sozialen sowie pädagogischen Institutionen und in Unternehmen mit grossem Erfolg angeboten.

Kernelemente von MBSR sind Übungen zur Schulung der Achtsamkeit, kurze Vorträge, Erfahrungsaustausch in der Gruppe und das Üben zuhause. Die Übungen bestehen aus einfachen Meditations- und Körperübungen und können unabhängig von Alter und körperlichem Zustand von allen Interessierten durchgeführt werden.

Kursinhalte:

- Achtsames Wahrnehmen des Körpers in Ruhe: Body Scan
- Achtsame Körperarbeit: Sanfte Dehn- und Yogaübungen
- Achtsamkeitsmeditation im Sitzen und im Gehen
- Achtsamer Umgang mit Gedanken und Gefühlen
- Von der automatisierten Reaktion zur bewussten Aktion
- Achtsam kommunizieren
- Selbstfürsorge und Mitgefühl

Zielgruppe: Der Kurs eignet sich für Menschen, die

- sich beruflich oder privat unter Stress fühlen
- lernen möchten mit herausfordernden Umständen gelassener umzugehen
- mit Schmerzen oder chronischen Krankheiten leben
- durch psychosomatische Beschwerden belastet sind (Schlaf-, Verdauungsprobleme etc.)
- unter chronischen Schmerzen leiden oder Beeinträchtigungen durch Ängste oder Depressionen erleben

und die

- bewusster leben möchten für mehr Vitalität und Lebensfreude
- an Methoden der Selbsterfahrung und Selbsterforschung interessiert sind
- neue Möglichkeiten zur Erhaltung oder Wiedergewinnung ihrer Gesundheit erlernen möchten
- eine sinnvolle Ergänzung zur medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung suchen
- eine Methode zur Selbsterfahrung und Selbsterforschung erlernen möchten

Kursdaten:

8 Abende jeweils am Mittwoch vom 10. Februar – 31. März 2021

Kurszeiten: 18.30 Uhr – 21.00 Uhr

Plus 1 Tag der Achtsamkeit: Samstag, 27. März 2021 von 9.30 Uhr – 16.30 Uhr

Kursleitung: Antonia Somm

eidg. dipl. Komplementär-Therapeutin, EMR-anerkannt

Trauma-Therapeutin, SE nach Peter Levin / IBP-Coach, Integrative Körperpsychotherapie

Dieser Kurs ist ein Zertifizierungskurs im Rahmen meiner 2-jährigen Weiterbildung zur MBSR-Lehrerin am Zentrum für Achtsamkeit CFM in Zürich

Kursort: Gesundheitspraxis am Kleinbuchbergweg 6 – 8200 Schaffhausen

Kurskosten: Fr. 590.- (inkl. Vor- & Nachgespräch, Kursmaterial, Audiodateien)

Infos: Für weitere Informationen können Sie mich gerne unter Tel. +41 79 217 99 53 erreichen

Anmeldung zum Vorgespräch: Vereinbaren Sie ein kostenloses, individuelles Vorgespräch von ca. 30 Min.

und melden Sie sich nachher mit untenstehendem Talon definitiv an.

Anmeldung MBSR-Achtsamkeits-Kurs vom 10.02. – 31.03.2020:

Hiermit melde ich mich definitiv für den MBSR 8-Wochen-Achtsamkeitskurs an.

Bitte senden an: Antonia Somm – Praxis am Kleinbuchbergweg 6 – 8200 Schaffhausen

Name: _____ Vorname: _____

Strasse: _____ PLZ: _____ Wohnort: _____

Tel. Geschäft: _____ Tel. priv. _____

Ort: _____ Datum: _____

Unterschrift: _____