

## MBSR-8-Wochenkurs: **Aktuell 21.10. – 09.12.2026**

Neue Wege mit Stress umgehen - bewusster leben – für mehr Vitalität und Lebensfreude!

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

# Mein MBSR-8 -Wochen -Kurs: 21.10. – 09.12.2026

Achtsamkeit lernen: Innehalten – Raum schaffen – Perspektive ändern

**Aktuelle Kursdaten:** 8 Abende jeweils am Mittwoch vom 21.10. Okt.– 09. Dez. 2026

**Kurs 1:** 09.00 Uhr – 11.30 Uhr

**Kurs 2:** 18.30 Uhr – 21.00 Uhr

**Plus 1 Tag der Achtsamkeit:** Fr. 20. Oder Sa. 21. Nov. von 9.30 Uhr – 16.00 Uhr

**Kursleitung:** Antonia Somm

Zertifizierte MBSR-Lehrerin ausgebildet am Zentrum für Achtsamkeit CFM in Zürich

eidg. diplomierte Komplementär-Therapeutin, EMR-anerkannt

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

**Kursort:** Gesundheitspraxis am Kleinbuchbergweg 6 / 8200 Schaffhausen

**Kurskosten:** Fr. 885.- (inkl. Vor- & Nachgespräch, Kursmaterial, Audiodateien) / teilw. über Zusatzversicherung

**Infos/ Fragen:** Sie können mich gerne unter Tel. +41 79 217 99 53 kontaktieren!

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

Melden Sie sich nachher mit untenstehendem Talon definitiv an.

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Die Aufnahme in den Kurs erfolgt nach Reihenfolge der Anmeldung

## Anmeldung: Mein MBSR-8 Wochen -Kurs vom 15.10. – 03.12.2025

Hiermit melde ich mich definitiv für den MBSR 8-Wochen-Kurs an. Ich wähle folgenden Kurs:

**Kurs 1** am Mi-Morgen plus Achtsamkeitstag

**Kurs 2** am Mi-Abend plus Achtsamkeitstag

**Anmeldung senden an: Antonia Somm – Praxis am Kleinbuchbergweg 6 – 8200 Schaffhausen oder per Mail**

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_ PLZ: \_\_\_\_\_ Wohnort: \_\_\_\_\_

Tel. Geschäft: \_\_\_\_\_ Tel. priv. \_\_\_\_\_

Ort/ Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_