

## Kursprogramm

- Persönliches Vorgespräch
- Acht Kurseinheiten à 2.5 Stunden
- Ein Tag in Stille (Tag der Achtsamkeit)
- Selbständiges Üben zu Hause
- Nachgespräch auf Wunsch

## Kurs zum Jahresende 2024

8 x am Freitagvormittag  
18.10./~~25.10~~-fällt-aus/01.11/08.11./  
15.11./22.11./29.11./06.12./13.12.24  
von 09 30 bis 12 00  
plus Tag der Achtsamkeit  
am Samstag 23.11.24 10 00-16 00 Uhr

## Kosten

CHF 760.-

## Kursorte

Gartenraum, Schanzeneckstr. 25,  
3012 Bern. Nähe Welle 7 Bahnhof Bern

## Informationen & Anmeldung

f.siegenthaler@fsp-hin.ch  
076 533 25 50

[www.mindfulnesspace.ch](http://www.mindfulnesspace.ch)

# MBSR

[www.mindfulnesspace.ch](http://www.mindfulnesspace.ch)

Stressbewältigung  
durch  
Achtsamkeit

## Kursleitung

### Franziska Siegenthaler

MBSR-Lehrerin, EZfA Freiburg i.B.  
Eidg. anerkannte Psychotherapeutin  
Langjährige Achtsamkeitspraxis

## Kursinhalte

- Achtsame Körperwahrnehmung
- Achtsames Bewegen
- Meditation im Sitzen und Gehen
- Achtsamkeitsübungen im Alltag
- Inputs zu Stress, Stressbewältigung, Selbstfürsorge und Achtsamkeit
- Integration in den Alltag

## Training

Das selbständige Üben der Achtsamkeit ca. 45 Min. pro Tag ist ein wichtiger Teil des Kurses und des Achtsamkeitstrainings. Audioanleitungen und Kursmaterial unterstützen die Übungen zu Hause.

## Für wen?

Ein MBSR Kurs eignet sich für Menschen jeglichen Alters, und in jeder körperlichen Verfassung, die ...

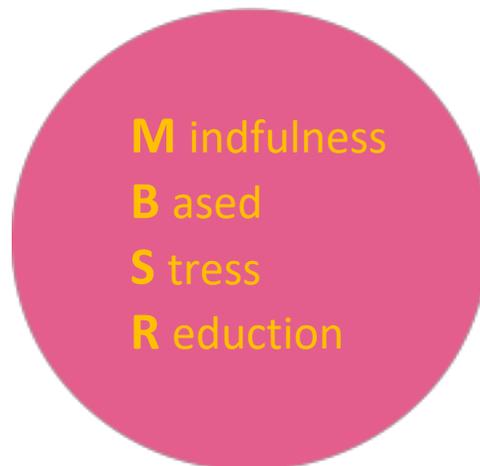
- neue Wege im Umgang mit Stress und schwierigen Situationen suchen
- bewusster und freier leben wollen
- sich im Alltag belastet fühlen
- mit akuten oder chronischen Beschwerden und Schmerzen leben
- an Achtsamkeit interessiert sind und Meditation erlernen wollen
- offen sind und für sich sorgen möchten

## MBSR

MBSR ist eine Methode zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit, die 1979 von Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) entwickelt wurde. Seither wird das Acht-Wochen-Programm weltweit in vielen verschiedenen Bereichen mit grossem Erfolg angeboten.

MBSR fördert durch die regelmässige Übung der Achtsamkeit einen bewussteren und konstruktiveren Umgang mit Stress und unterschiedlichen Beschwerden und stärkt Resilienz und Wohlbefinden im Alltag.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben die positiven Wirkungen des MBSR 8-Wochenkurses auf die psychische und physische Gesundheit von Kursteilnehmenden nachgewiesen.



## Achtsamkeit

«Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren.

Sie macht uns die Tatsache bewusst, dass unser Leben aus einer Folge von Augenblicken besteht. Wenn wir in vielen dieser Augenblicke nicht völlig gegenwärtig sind, so übersehen wir nicht nur das, was in unserem Leben am wertvollsten ist, sondern wir erkennen auch nicht den Reichtum und die Tiefe unserer Möglichkeiten zu wachsen und uns zu verändern ...»

*Jon Kabat-Zinn, Im Alltag Ruhe finden*

Achtsam sein ist eine grundlegende menschliche Fähigkeit. Diese kann, wie jede andere Fähigkeit, durch Üben weiterentwickelt werden.

