

# SIMONE BUCHMÜLLER



## 8-Wochen-Kurs

# MBSR

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist ein wissenschaftlich fundiertes Programm, das darauf abzielt, Stress und körperliche Beschwerden mithilfe von Achtsamkeitsübungen zu reduzieren.

### Inhalt

- Meditation
- Körperwahrnehmung
- Sanfte Körperübungen
- Achtsame Wahrnehmung und Kommunikation
- Umgang mit Stress und Selbstfürsorge

Alle Übungen im Kurs werden durch Audios begleitet, die Sie auch zu Hause nutzen können. So wird es möglich, Achtsamkeit im Alltag zu integrieren und nachhaltig zu praktizieren.

### Warum teilnehmen?

In der heutigen Welt ist es wichtiger denn je, sich Zeit für sich selbst zu nehmen und Strategien zur Stressbewältigung zu lernen. Der MBSR-Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, innezuhalten, Achtsamkeit zu praktizieren und eine neue Perspektive auf die täglichen Herausforderungen zu gewinnen.

Viele Teilnehmer:innen berichten von:

- Verbesserte Lebensqualität
- Mehr Gelassenheit
- Stärkerer emotionaler Resilienz

### Kursdetails

**Dauer:** 8 Wochen

**Beginn:** 14. Februar 2025 bis 4. April 2025

Jeweils am Freitag-Abend

**Zeit:** 18.00 bis 20.30 Uhr

**Tag der Achtsamkeit:**

Samstag, 22. März 2025, 10.00 bis 17.00 Uhr

**Ort:** Integratives Yoga, Gerechtigkeitsgasse 9, 3011 Bern

**Kosten:** Die Raummiete und weitere Spesen betragen, je nach Teilnehmer:innenzahl, zwischen CHF 100.00 und CHF 140.00. Die Kursleiterin verzichtet auf ein fixes Honorar. Spenden für den Kurs sind willkommen.

**Leitung: Simone Buchmüller**

Studium in Sozialer Arbeit FH, Supervision bso, Systemische Beratung und Therapie DGSF/Systemis, Psychoonkologische Beratung SGPO, Ausbildung in MBSR

### Anmeldung

Haben Sie Interesse? Dann freue ich mich auf Ihre Kontaktaufnahme. In einem gemeinsamen Vorgespräch können wir Details zum Kurs und offene Fragen klären.

**E-Mail:** [sb@simonebuchmueller.ch](mailto:sb@simonebuchmueller.ch)

