

Kursprogramm

- Persönliches Vorgespräch
- Acht Kurseinheiten à 2.5 Stunden
- Ein Tag in Stille (Tag der Achtsamkeit)
- Selbständiges Üben mit Audiodateien und Kursunterlagen
- Nachgespräch auf Wunsch

Kurs zum Jahresbeginn 2025

8 x am Freitag Vormittag
10.01./17.01./ 24.01./ 31.01./07.02./
14.02./21.02./28.02.
von 09.15 bis 11.45 Uhr

plus Tag der Achtsamkeit
am Sonntag 16.02. 25
von 10.00 bis 16.00 Uhr

Kosten

CHF 760.-

Kursort

Gutenbergstrasse 31, 3011 Bern

Informationen & Anmeldung

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

www.mindfulnesspace.ch

MBSR

www.mindfulnesspace.ch

Stressbewältigung
durch
Achtsamkeit

Kursleitung

Franziska Siegenthaler

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



MindfulnessSwiss

MBSR-Verband Schweiz

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 ...

- sich im Alltag belastet fühlen
- mit akuten oder chronischen Beschwerden und Schmerzen leben
- neue Wege im Umgang mit Stress und schwierigen Situationen suchen
- bewusster und freier leben wollen
- 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 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.