

MBSR

(Mindfulness Based Stress Reduction –
Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion)

Was ist eigentlich Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein und dabei eine Fähigkeit zu entwickeln, bewusst im gegenwärtigen Moment und der aktuell wahrgenommenen Situation in Kontakt zu sein, ohne sich in Gedanken, Bewertungen, Sorgen oder gar Ängsten zu verlieren.

Es bedeutet einfach im Kontakt mit sich selber zu sein; mit allem zu sein, was mit allen Sinnen von Augenblick zu Augenblick erfahrbar ist; jede Erfahrung anzunehmen, wie sie ist, ohne sie zu bewerten oder verändern zu wollen; mit einer Haltung von Freundlichkeit, Akzeptanz und Wertefreiheit.

Und gleichzeitig zu bemerken, was die Erfahrung in einem auslöst ... an Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen.

„Alles wartet auf seine Zeit.
Weder öffnet sich die Rose vor ihrer Zeit,
noch geht die Sonne vor ihrer Zeit auf.
Warte ...

Das, was für dich bestimmt ist,
wird zu dir kommen.“

Mevla Rumi



MBSR 8-Wochenkurs
Sa, 1. Februar – 29. März 2025



Eveline Volkart
Rainacherstrasse 21
6012 Obernau
078 631 70 13
eveline.volkart@gmail.com



MBSR 8-Wochenkurs:

Der Kurs beinhaltet 8 wöchentliche Sitzungen à 2,5 Stunden sowie einen vertiefenden *Tag der Achtsamkeit*. Die Teilnehmer erhalten ein Handbuch und Audioaufnahmen. Ähnlich wie bei einem Muskelaufbau, benötigt Achtsamkeit regelmässiges Training. Um die volle Wirksamkeit erfahren zu dürfen, wird empfohlen, zuhause täglich Übungszeit einzuplanen.

Mitglied des MBSR-Verbandes Schweiz
www.mindfulness.swiss

Kursdaten:

Kursort: Schweighofpark, Horwerstr. 92, 6010 Kriens

Kosten: Fr. 800.00 für Kurs und Material
(Lernende & Studierende Reduktion auf Anfrage)

Anmeldung: nach einem kostenlosen, individuellen Vorgespräch von ca. 30-60 Min. / mit Anmeldeformular (siehe Kontakt); Kursplatz ist bestätigt nach Vorgespräch (auch telefonisch) und Bezahlung der Kurskosten, gemäss Geschäftsbedingungen.

Mitnehmen: bequeme Kleidung, Trinkflasche, ev. leichte Decke, Schreibzeug

Daten: Samstag, 9.00 Uhr bis 11.30 Uhr
vom 1. Februar bis 29. März 2025 (ohne 22.03.)

Tag der Achtsamkeit:
Sonntag, 23. März 2025 von 10 - 16 Uhr

Auswirkungen der Achtsamkeit

Jon Kabat Zinn belegt durch unzählige wissenschaftliche Studien, die positiven körperlichen und psychischen Auswirkungen der Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

Menschen die MBSR üben berichteten von mehr Gelassenheit und besserer Bewältigung von Stresssituationen. Sie leiden weniger an Ängsten und depressiver Verstimmungen; erfahren eine Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz; entwickeln mehr Selbstmitgefühl und Empathie anderen gegenüber; weisen eine dauerhafte Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen vor; finden einen besseren Umgang mit Leiden und Schmerzen und berichten insgesamt von deutlich mehr Lebensfreude und Wohlbefinden.

Mach es dir zum Geschenk, indem du etwas für dich und dein Wohlbefinden tust ...!

Inhalt des Kurses:

- Reflexion der eigenen Erfahrungen
- Achtsames Wahrnehmen des Körpers in Ruhe und in Bewegung
- Meditationen zur Schulung der Achtsamkeit
- verschiedene Sichtweisen erkennen
- Umgang mit schwierigen Gefühlen und Gedanken
- von der automatisierten Stress-Reaktion zum bewussten Handeln
- Achtsame Kommunikation
- Mitgefühl und Selbstfürsorge