



## STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT (MBSR-ACHT-WOCHEN-KURS) IN DER NÄHE DES BAHNHOF SBB

Um Stress zu reduzieren, ist es nötig, dass Sie Ihre Automatismen und Muster durchschauen. Wenn Sie über Ihre Stressreaktionen hinausblicken wollen, sollten Sie stets in Kontakt bleiben mit dem Jetzt. Und zwar, ohne etwas zu verändern und ohne zu urteilen.

Im Acht-Wochen-Kurs **Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)** nach Dr. Jon Kabat-Zinn erlernen und vertiefen Sie Achtsamkeit. Meditations- und sanfte Yogaübungen sowie Gruppenaustausch lehren Sie die Kunst, wie man im Hier und Jetzt aufwacht. Ihre innere Weite wächst. Sie erfahren heilsame Leichtigkeit und Vertrauen.

Das Acht-Wochen-Programm **Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR, mindfulness-based stress reduction)** ist weltweit seit Jahrzehnten erprobt und von der Wissenschaft bestätigt. Es ist für alle geeignet, denen geistige Entwicklung wichtig ist. Insbesondere richtet es sich an Stress- und Schmerz Betroffene. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Wichtig ist jedoch Ihre Bereitschaft, aktiv an sich zu arbeiten.

**Daten:** Montagabend-Kurs: 14./21.10., 4./11./18./25.11., 2./9.12.  
Ganztage: Samstag, 30.11.2024  
**Zeiten:** Acht Abende, jeweils 19-21.30 Uhr, Ganztage von 9.30 bis 17 Uhr  
**Orte:** Güterstrasse 140 (3 Gehminuten ab Bahnhof SBB)  
**Preis:** 820 Franken, inkl. drei Übungs-Audiofiles/CD und MBSR-Arbeitsordner