

MBSR ist für Menschen die:

- ❖ das Bedürfnis nach größerer Gelassenheit, sowie nach mehr Klarheit, Energie und Lebensfreude haben
- ❖ die sich im Alltag belastet fühlen
- ❖ aus dem physischen und psychischen Gleichgewicht geraten sind
- ❖ mit akuten oder chronischen Krankheiten leben
- ❖ Beeinträchtigungen durch Ängste oder Depressionen erleben, sich jedoch nicht in einer akuten Krankheitsphase befinden
- ❖ an Schlafstörungen, Antriebslosigkeit oder Verstimmungen leiden

und aus diesem Grund:

- ❖ Meditation und andere Übungen aus dem MBSR erlernen möchten (frei von Weltanschauung)
- ❖ lernen möchten, wie Sie im eigenen Alltag, trotz schwieriger äußerer Umstände, innere Ruhe und Klarheit erfahren können
- ❖ einen aktiven Beitrag zur Erhaltung oder zur Wiedergewinnung Ihrer Gesundheit leisten möchten
- ❖ die Offenheit haben selbst dazu beizutragen, Ihre Stresssymptome rechtzeitig zu erkennen

Achtsamkeit

MBSR ist ein Training in Achtsamkeit von Moment zu Moment. Mit Interesse, Geduld und liebevoller Zuwendung üben Sie sich im direkten Erleben, Erfahren und Erforschen Ihrer Körperempfindungen und Gefühle, Ihrer Geisteszustände und der inneren Bilder und Gedanken sowie aller Sinneswahrnehmungen. Dabei kümmern Sie sich nicht so sehr um den Inhalt Ihrer Erfahrungen, sondern nehmen auf direkte, unvoreingenommene Weise die eigentliche Natur Ihres Seins in diesem einen Augenblick wahr.

Achtsamkeit ist eine wache, nicht wertende und entspannte Präsenz von Augenblick zu Augenblick. Sie führt Sie in den Fluss des Lebens und bringt Sie mit Ihrer innewohnenden Freude, Vitalität und Weisheit in Berührung.

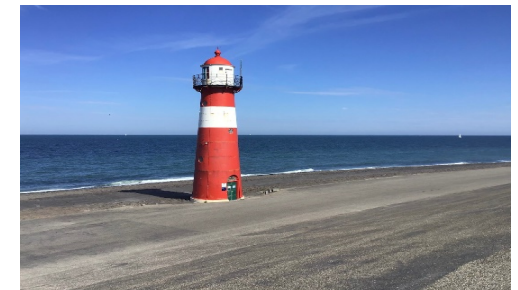
Geschulte Achtsamkeit befähigt Sie auch in schwierigen Lebenssituationen:

- ❖ den Fluss der Gedanken zu beruhigen
- ❖ Gelassenheit, Klarheit und Einsicht zu erlangen
- ❖ einen bewussten und heilsamen Umgang mit innerem und äußerem Stress, mit Belastung und Erkrankung zu erlernen
- ❖ Verstrickungen und gewohnheitsmäßige Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen
- ❖ Richtung und Qualität Ihres Lebens selbstverantwortlich zu beeinflussen

MBSR

8-Wochen Kurs

Stressbewältigung durch Achtsamkeit



„Wer inne hält, erhält innen Halt“
(Laotse)

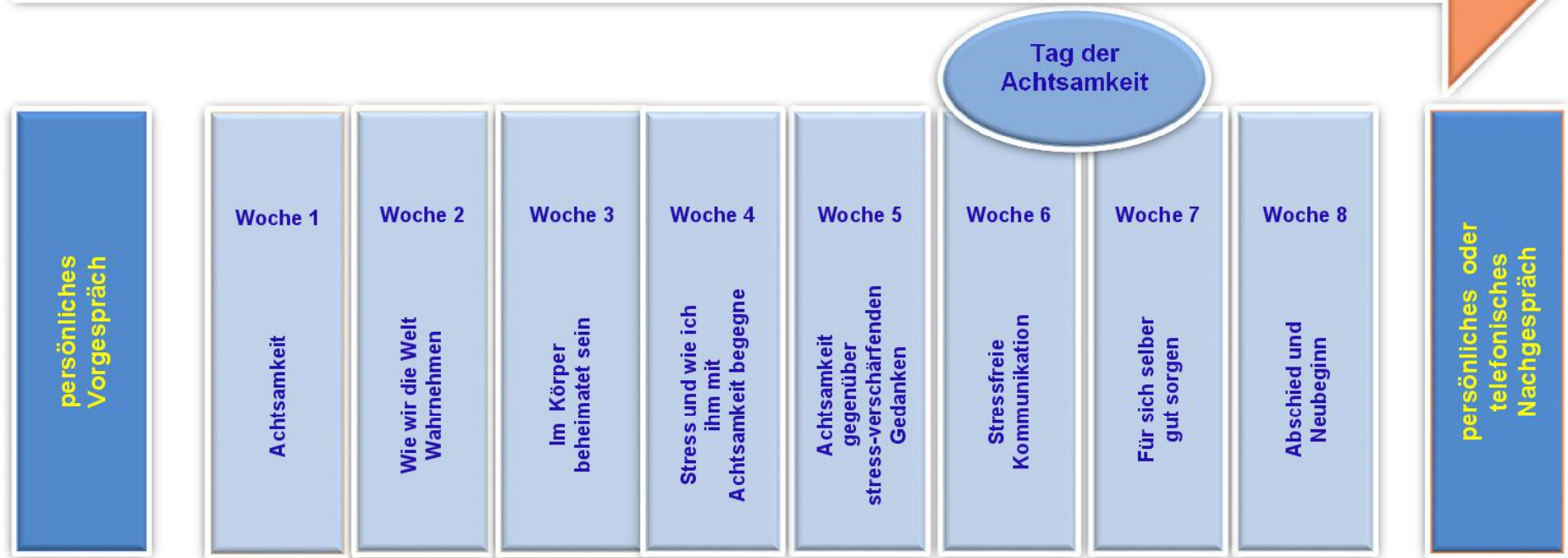
Regine Meier
Pflegefachfrau Psychiatrie
MBSR/ MBCT Lehrerin am IAS
Mitglied im Verband
MindfulnessSwiss/MBSR

Kurskosten: 750,- CHF
Kontakt und weitere Informationen:

www.achtsamkeit-mbsr-meier.ch
regine-meier@bluewin.ch
0797932661

MBSR 8 Wochen Kurs

Achtsamkeit erlernen



Im Kurs
2.5
Std./Woche

- achtsames Wahrnehmen und achtsame Bewegung des Körpers (Body-Scan + Übungen aus dem Yoga)
- Achtsamkeits-Meditationen (Sitz- und Gehmeditation)
- Achtsamkeitsübungen für den Alltag, Beobachten der Gedanken und Gefühle
- kurze Themenblöcke zu:
- Wahrnehmung, Umgang mit schwierigen Gedanken und Gefühlen
- Stress und Stressbewältigung, achtsame Kommunikation, Selbstfürsorge

Bequeme und nicht
einengende
Kleidung

Zu Hause
40-60
Min./Tag

- Die Bereitschaft, täglich regelmässig zu üben sowie regelmässige Teilnahme am Kurs (Ausnahmen nach Absprache)
- Formale Übungen z.B. Body-Scan, Sitzmeditation, Körperübung, Gehmeditation
- Informelle Übungen z.B. achtsames verrichten einer Tätigkeit zu Hause