

**Yogaschule Burgdorf
Meisenweg 2
3400 Burgdorf**

**Aktuelle Daten unter
achtsam-burgdorf.ch**



MBSR 8-Wochenkurs

"Meditation ist nicht, was du denkst." Jon Kabat-Zinn

**Mindfulness Based Stress Reduction
Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung**

nathalie@yoga-burgdorf.ch
079 203 44 82

achtsam-burgdorf.ch
centerformindfulness.ch
mindfulness.swiss

„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.“ Jon Kabat-Zinn

Worum geht es?

In diesem Kurs lernen wir, die schönen Dinge im Leben bewusster wahrzunehmen und sich daran zu freuen - und mit den schwierigen Dingen einen geschickteren Umgang zu finden, so dass weniger Leiden entsteht. Belastende Situationen im Beruf und Alltag, Krankheit, Verlust und andere schmerzhaft Erfahrungen gehören unvermeidbar zum Leben. Wir lernen, diesen Herausforderungen offen, neugierig und vertrauensvoll zu begegnen und eine neue, heilsame Beziehung zur eigenen Erfahrung zu entwickeln.

Das Interesse der Psychologie, Medizin und Neurologie an der Wirksamkeit von achtsamkeitsbasierten Interventionen ist gross. Viele Studien bezeugen die Reduktion von Stresssymptomen (Schlaflosigkeit, Verdauungsprobleme, chronische Schmerzen ...), die erhöhte Fähigkeit, mit Belastungen und schwierigen Gefühlen umzugehen, eine grössere Gelassenheit und eine höhere subjektive Lebensqualität sowie eine verbesserte Selbst- und Fremdwahrnehmung.

Kursinhalt

Der Kurs beinhaltet das Erlernen und Üben von achtsamer Körperwahrnehmung, achtsamer Körperarbeit, Meditation im Sitzen und Gehen, Achtsamkeitsübungen für den Alltag sowie Austausch und Vertiefung in der Gruppe. Der Kurs besteht aus einem individuellen Vorgespräch, acht Kurseinheiten à 2.5 Stunden, einem Tag der Achtsamkeit, einem individuellen Nachgespräch, Audiodateien zum Üben und einer Begleitdokumentation.

Für wen ist dieser Kurs?

Im Kurs beschäftigen wir uns mit Fragen des täglichen Lebens. Menschen jeglichen Alters, unabhängig von Beruf und Weltanschauung, können daran teilnehmen.

Kursteilnehmende sollten bereit sein, sich offen und neugierig auf die Kursinhalte einzulassen und sich täglich 45 Minuten Zeit zu nehmen, die gelernten Übungen zu Hause zu praktizieren.



Nathalie Peyer

„Oft ist es im Leben nicht so, wie wir es gerne hätten. Die Achtsamkeit hat mich gelehrt freundlicher, selbstfürsorglicher und gelassener mit dieser Erfahrung umzugehen.“

- MBSR-Lehrerin, Zentrum für Achtsamkeit CFM Zürich
- Diplomierte Yogalehrerin nach der Methode von BKS Iyengar
- Promovierte Sozialanthropologin mit Schwerpunkt Südasien und Hinduismus