Yogaschule Burgdorf
Meisenweg 2
3400 Burgdorf

Aktuelle Daten unter
yoga-burgdorf.ch

MBSR 8-Wochenkurs

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

Mindfulness-Based Stress Reduction
Stressbewältigung durch Achtsamkeit

nathalie@yoga-burgdorf.ch
079 203 44 82

yoga-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 mittels Achtsamkeitsübungen, die schönen Dinge im Leben bewusster wahr zu nehmen 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 schmerzhafte 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 achtsamkeits-basierten Interventionen ist gross. Viele Studien bezeugen die Reduktion von Stresssymptomen (Schlaflosigkeit, Verdauungsprobleme, chronische Schmerzen ...), erhöhte Fähigkeit, mit Belastungen und schwierigen Gefühlen umzugehen, grössere Gelassenheit, höhere subjektive Lebensqualität und bessere 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 Kursabenden, einem Tag der Achtsamkeit, einem individuellen Nachgespräch, Audiodateien zum Üben und einem Kursheft.

Kosten: CHF 720 (Rabatt für wenig Verdienende)

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 30 bis 60 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 freund-licher, selbstfürsorglicher und gelassener mit dieser Erfahrung umzugehen.“

- In Ausbildung zur MBSR-Lehrerin am Zentrum für Achtsamkeit (CFM) in Zürich
- Diplomierte Yogalehrerin nach der Methode von BKS Iyengar
- Promovierte Sozialanthropologin mit Schwerpunkt Südasien und Hinduismus

Empfohlen vom
Schmerzzentrum Emmental

Spital Emmental
Modern. Menschlich. Mittendrin.