

Stressreduktionskurs MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) Stressbewältigung durch Achtsamkeit



Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber Du kannst lernen auf ihnen zu reiten. (Swami Sachidananda)

MBSR ist eine von Jon Kabat Zinn, Professor und Gründer der Stress Reduction Klinik an der Universität in Massachusetts 1979 entwickelte, wissenschaftlich fundierte Methode der Achtsamkeitspraxis, welche zunehmend in immer mehr Bereichen des modernen Gesundheitswesens, in sozialen und pädagogischen Einrichtungen, in Unternehmen sowie im Privatbereich weltweit erfolgreich angewendet wird.

Grundlage ist die intensive und systematische Schulung der Achtsamkeit. Der Kurs dient zur Reduktion und Prävention von Stress und ist u. a. geeignet für Menschen die:

- sich aktiv zum Erhalt oder Wiedergewinnung ihrer Gesundheit und inneren Ausgeglichenheit einsetzen wollen
- sich beruflich oder privat gestresst oder überlastet fühlen und nach wirksamen Formen der Stressbewältigung in ihrem täglichen Leben suchen
- körperlich erkrankt sind und/oder unter psychischen und/oder psychosomatischen Beschwerden leiden
- die Gefahr eines drohenden Burnouts eindämmen wollen oder nach einer geeigneten Methode suchen um den Wiedereinstieg in das Berufs- und Alltagsleben nach einem Burnout zu unterstützen

Kursinhalte sind:

- achtsames Wahrnehmen des Körpers in Ruhe (Bodyscan)
- achtsame Körperarbeit (sanfte Yogaübungen)
- Achtsamkeitsmeditationen im Sitzen und Gehen
- Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- Kurzvorträge und Erfahrungsaustausch

Leitung und
Information

Nicole Wassmer

Dipl. Physiotherapeutin, MBSR-Lehrerin i.W. am Center for Mindfulness ZH

Anmeldung

www.mbsr-nicolewassmer.ch | Mobil 078 806 14 75

Ort/Treffpunkt
Kursdaten

GZ Bachwiesen | Lounge | Zürich Albisrieden

8 x Mittwochs 19-21.30 Uhr, am **02./09./16./23./30.März 2016** und **06./13./20.April 2016**
und am Sonntag 10.April 2016 von 10-17 Uhr

Kosten

CHF 650.- (inklusive Kursmaterial, Übungs- CD's, Vorgespräch und Nachgespräch)

