

# 8 - Wochen - Kurs ab 03. März 2021

## Stressreduktionskurs MBSR

### (Mindfulness-Based Stress Reduction)

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit



**MBSR** ist eine von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelte, effektive Selbsthilfemethode zur Stressbewältigung, deren gesundheitsfördernde Wirkung durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt ist.

Im Zentrum des Kurses steht die intensive und systematische Schulung von Achtsamkeit. Mit einfachen, achtsamkeitsbasierten Übungen fördern wir unsere Selbstwahrnehmung, was uns hilft, unsere unbewussten Denk-, Reaktions-, und Stressmuster zu erkennen. Dadurch finden wir im Alltag mehr innere Ruhe, Gelassenheit, Klarheit und Akzeptanz, was uns einen bewussteren Umgang mit Stress im Alltag ermöglicht.

**MBSR** 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 **Nicole Wassmer** | MBSR- und MBPM-Instruktorin

Anmeldung **[www.mbsr-nicolewassmer.ch](http://www.mbsr-nicolewassmer.ch)** | Mobil 078 806 14 75

Ort GZ Bachwiesen | Lounge | Zürich Albisrieden  
Kursdaten **8 x Mittwochabend** von 19.00-21.30 Uhr, **03./10./17./24./31. MÄRZ, 07./14./21. APRIL** und am **Sonntag 11. APRIL** „Tag der Achtsamkeit“ von 10.00-16.30 Uhr

Kosten **CHF 790.-** (inklusive Kursunterlagen, Übungs-CD's, telefonisches Vor- und Nachgespräch)