



# BGM: Einführungskurs Achtsamkeit - Angebot für Firmen

## Beschreibung

Dieses Angebot richtet sich an Firmen und Institutionen, welche ihren Mitarbeitenden im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung eine Einführung ins Thema Achtsamkeit geben wollen. Für eine unverbindliche Offerte wenden Sie sich bitte direkt an [firmen@migrosaare.ch](mailto:firmen@migrosaare.ch).

Dieser Einführungskurs gibt mit ausgewählten Inputs und Übungen einen Überblick, wie ein konstruktiver Umgang mit Stress in Alltagssituationen entwickelt und geübt werden kann. Der Einführungskurs nimmt in verkürzter Form ausgewählte Themen aus dem MBSR 8-Wochenkurs auf und vermittelt erste Eindrücke, wie das MBSR 8-Wochenprogramm aufgebaut ist. MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ist eine ganzheitliche, wissenschaftlich belegte Methode, die praktische und einfache Übungen zur Stressreduktion vermittelt und die Achtsamkeit fördert. Achtsamkeit meint, mit unseren Erfahrungen in unmittelbarem Kontakt zu sein, ganz im Hier und Jetzt und ohne Bewertung. Wird diese grundlegende menschliche Fähigkeit bewusst entwickelt und verinnerlicht, bewirkt das im Gehirn Veränderungen, die sich auf die körperliche und geistige Gesundheit positiv auswirken. Lebensfreude, Ausgeglichenheit, Stressresistenz und innere Klarheit nehmen spürbar zu und der Handlungsspielraum in schwierigen Situationen vergrössert sich. Die Kraft der Achtsamkeit ermöglicht einen freundlicheren, fürsorglicheren und mitfühlenderen Umgang mit anderen, aber auch mit uns selbst im Berufs- und Privatleben. Dieser Einführungskurs wurde in Zusammenarbeit mit dem MBSR-Verband- Schweiz entwickelt und wurde bereits im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements innerhalb der Genossenschaft Migros Aare angeboten.

## Inhalt

- Theoretische Grundlagen zur Achtsamkeit
- Kennenlernen von verschiedenen Achtsamkeitsübungen (u.a. Sitzmeditation, Bodyscan, Atemübungen)
- Information zum MBSR 8-Wochenkurs

## Voraussetzung

Dieser Kurs findet im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements der Genossenschaft Migros Aare statt und richtet sich an Mitarbeitende der Genossenschaft Migros Aare.

## Zielgruppe

Dieses Angebot richtet sich an Firmen und Institutionen, welche ihre Mitarbeitenden, zum Beispiel im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung, für das Thema Gesundheit sensibilisieren möchten. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an [firmen@migrosaare.ch](mailto:firmen@migrosaare.ch). Das Angebot ist für Menschen jeden Alters und jeder Berufsgattung geeignet, die im Alltag geschickter mit Stress umgehen möchten. Für folgende Bereiche kann das Training eingesetzt werden:

- Beruflicher oder privater Stress
- Burnout-Prävention

**Klubschule Migros  
Biel/Bienne**  
Unionsgasse 13  
2502 Biel / Bienne

Tel. +41 58 568 96 96

[klubschule.biel@migrosaare.ch](mailto:klubschule.biel@migrosaare.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# BGM: Einführungskurs Achtsamkeit - Angebot für Firmen

- Akute oder chronische körperliche Schmerzen
- Psychosomatische Beschwerden (z.B. Schlafstörungen, Verdauungsproblemen, Unruhe etc.)
- Beim Wunsch, gelassener mit herausfordernden Situationen umzugehen
- Ängste oder Verstimmungen
- Antriebslosigkeit und Selbstwertprobleme
- Beim Wunsch, bewusster zu leben

## Lernziele

Nach diesem Kurs,

- kennen Sie ausgewählte Übungen und Hilfsmittel um bewusster und konstruktiver mit Stress und schwierigen Situationen umzugehen.
- können Sie durch regelmässige Anwendung der Übungen Ihre Achtsamkeit im Alltag, d.h. die Fähigkeit, mit der aktuellen Erfahrung in Kontakt zu sein, ohne sich ständig in Gedanken, Bewertungen, Sorgen oder Ängsten zu verlieren, fördern.
- haben sie eine Entscheidungshilfe, ob Sie sich für den MBSR 8- Wochenkurs in der Klubschule Migros Aare anmelden wollen.

## Anschluss-Fortsetzungskurs

- [MBSR\\_8-Wochenkurs](#)
- [Firmenkurse](#)

## Datum

auf Anfrage / D\_78342

## Dauer

Total 4.00 Lektion(en)

## Preis

CHF 0.00

## Durchführungsort

Klubschule Migros Biel/Bienne (in Planung)