



# BGM: Einführungskurs Achtsamkeit - Offertanfrage

## Beschreibung

Dieses Angebot richtet sich an Firmen und Institutionen, welche ihren Mitarbeitenden im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung eine Einführung ins Thema Achtsamkeit geben wollen.

In diesem Einführungskurs wird mit ausgewählten Inputs und Übungen ein Überblick gegeben, wie ein konstruktiver Umgang mit Stress in Alltagssituationen entwickelt und geübt werden kann. Dieser 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

Dieser Kurs ist geeignet für Menschen jeden Alters und jeder Berufsgattung, die geschickter mit Stress im Alltag umgehen möchten. Für folgende Bereiche kann das Training eingesetzt werden:

- bei beruflichem oder privatem Stress
- in der Prävention von Burnout
- bei akuten oder chronischen körperlichen Schmerzen
- bei psychosomatischen Beschwerden (z.B. Schlafstörungen, Verdauungsproblemen, Unruhe etc.)

**Klubschule Migros Thun**

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A  
3600 Thun

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





# BGM: Einführungskurs Achtsamkeit - Offertanfrage

- bei dem Wunsch, gelassener mit herausfordernden Situationen umzugehen
- bei Ängsten oder Verstimmungen
- bei Antriebslosigkeit und Selbstwertproblemen
- bei dem 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- Fortsetzungsangebote

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

## Datum

auf Anfrage / D\_78342

## Dauer

Total 4.00 Lektion(en)

## Preis

CHF 0.00

## Durchführungsort

Klubschule Migros Thun (in Planung)

**Klubschule Migros Thun**

Tel. +41 58 568 94 64

Bernstrasse 1A  
3600 Thun

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

