



Stressbewältigung durch Achtsamkeit: MBSR 8-Wochenkurs

Beschreibung

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ist eine ganzheitliche, wissenschaftlich belegte Methode, die praktische und einfache Übungen zur Stressreduktion vermittelt. In diesem Kurs wird durch das Kultivieren von Achtsamkeit ein bewusster und konstruktiver Umgang mit Stress in Alltagssituationen entwickelt und geübt. Achtsamkeit bedeutet, 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. Das achtwöchige Training wurde 1979 durch Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts entwickelt. Die positiven Wirkungen wurden in zahlreichen wissenschaftlichen Studien untersucht und bestätigt. Dauer: 8 Kurseinheiten zu 2.5 Stunden 1 Tag der Achtsamkeit (6 Stunden) Persönliches Vorgespräch mit der Lehrperson (MBSR-Lehrer/in) zum Kennenlernen und zur Klärung der Voraussetzungen (ca. 30 Min.). Fakultatives Nachgespräch. Es sollten möglichst alle Kursteile lückenlos besucht werden. Die Achtsamkeitspraxis soll als neue Gewohnheit ins Leben integriert werden, daher wird die Bereitschaft zu einer täglichen Übungspraxis von 45 Minuten erwartet. Die Teilnehmenden erhalten Handouts und/oder Audio-Dateien zum Download, um die Praxis zu unterstützen.

Inhalt

Das MBSR-Training ist sehr praxisorientiert und beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- Achtsame Körperwahrnehmung in Ruhe und in Bewegung
- Atempfahrung als Fokus der Aufmerksamkeit
- Achtsamkeitsmeditationen im Sitzen und im Gehen
- Gespräche und Übungen zu Stress und unseren Reaktionsmustern in stressigen Situationen
- Erkennen von wiederkehrenden Gedanken und Gefühlen sowie Umgang damit
- Bewusstwerdung von Widerstand gegenüber bestimmten Situationen
- achtsame Kommunikation und Selbstfürsorge Der 8-wöchige MBSR-Kurs wird in Zusammenarbeit mit dem `MBSR-Verband Schweiz` angeboten.

Voraussetzung

Keine. In einem persönlichen Vorgespräch lernen sich Lehrperson (MBSR- Lehrer/in) und Teilnehmer kennen. Zudem wird geklärt, ob die Voraussetzungen für den Kursbesuch gegeben sind.

Zielgruppe

MBSR 8-Wochen-Kurse richten sich an Menschen jeden Alters und jeder Berufsgattung, die geschickter mit Stress im Alltag umgehen möchten. In folgenden Bereichen hat sich das Training besonders bewährt:

- bei beruflichem oder privatem Stress

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Stressbewältigung durch Achtsamkeit: MBSR 8-Wochenkurs

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

- sind Sie in der Lage, bewusster und konstruktiver mit Stress und schwierigen Situationen umzugehen
- ist Ihre Achtsamkeit im Alltag grösser geworden, d.h. Sie sind mit der aktuellen Erfahrung in Kontakt, ohne sich ständig in Gedanken, Bewertungen, Sorgen oder Ängsten zu verlieren.
- betrachten Sie vieles mit mehr Gelassenheit und innerer Ruhe. Dadurch sind Sie ausgeglichener und gewinnen an Lebensfreude. SWICA-Versicherte erhalten bis zu 600 Franken und CSS-Versicherte bis zu 350 Franken an den Kurs.

Anschluss- Fortsetzungskurs

- [Achtsamkeitstraining-Kurs](#)
- [Entspannungskurse](#)
- [Kurs_nicht_gefunden?_Teilen_Sie_uns_Ihren_Kurswunsch_mit.](#)

Datum

15.05.2023 - 10.07.2023 / E_1618488

Zeit

19:00 - 21:20 h * (* Hauptkurszeit, es gibt aber Abweichungen)

Wochentage

Mo*;Sa (* Hauptkurstag, es gibt aber Abweichungen)

Dauer

9 Kurstag(e). Total 26.00 Lektion(en) à 60 Minuten

Preis

CHF 700.00

Durchführungsort

Welle7 / Schanzenstrasse 5, 3008 Bern

Klubschule Migros Bern

Tel. +41 58 568 00 30

Welle7 / Schanzenstrasse 5
3008 Bern

klubschule.bern@migrosaare.ch
klubschule.ch





Stressbewältigung durch Achtsamkeit: MBSR 8-Wochenkurs

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	15.05.2023	19:00 - 21:20
	2 Mo	22.05.2023	19:00 - 21:20
	3 Mo	05.06.2023	19:00 - 21:20
	4 Mo	12.06.2023	19:00 - 21:20
	5 Mo	19.06.2023	19:00 - 21:20
	6 Mo	26.06.2023	19:00 - 21:20
	7 Sa	01.07.2023	10:00 - 16:00
	8 Mo	03.07.2023	19:00 - 21:20
	9 Mo	10.07.2023	19:00 - 21:20