



# 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 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.

Das 8-wöchige 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 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
- Atemerfahrung 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.



# Stressbewältigung durch Achtsamkeit: MBSR 8-Wochenkurs

<b>Voraussetzung</b>	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.
<b>Zielgruppe</b>	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: <ul style="list-style-type: none"><li>• bei beruflichem oder privatem Stress</li><li>• in der Prävention von Burnout</li><li>• bei akuten oder chronischen körperlichen Schmerzen</li><li>• bei psychosomatischen Beschwerden (z.B. Schlafstörungen, Verdauungsproblemen, Unruhe etc.)</li><li>• bei dem Wunsch, gelassener mit herausfordernden Situationen umzugehen</li><li>• bei Ängsten oder Verstimmungen</li><li>• bei Antriebslosigkeit und Selbstwertproblemen</li><li>• bei dem Wunsch, bewusster zu leben</li></ul>
<b>Lernziele</b>	Nach diesem Kurs <ul style="list-style-type: none"><li>• sind Sie in der Lage, bewusster und konstruktiver mit Stress und schwierigen Situationen umzugehen</li><li>• ist 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, grösser geworden.</li><li>• betrachten Sie vieles mit mehr Gelassenheit und innerer Ruhe. Dadurch sind Sie ausgeglichener und gewinnen an Lebensfreude.</li></ul> <p>SWICA-Versicherte erhalten bis zu 600 Franken und CSS-Versicherte bis zu 350 Franken an den Kurs.</p>
<b>Datum</b>	18.04.2023 - 20.06.2023 / E_1622089
<b>Zeit</b>	18:30 - 21:00 h * (* Hauptkurszeit, es gibt aber Abweichungen)
<b>Wochentage</b>	Di*;Sa (* Hauptkurstag, es gibt aber Abweichungen)
<b>Dauer</b>	9 Kurstag(e). Total 26.00 Lektion(en) à 60 Minuten

**Klubschule Migros Winterthur**  
Rudolfstrasse 11  
8401 Winterthur

Tel. +41 58 568 44 45  
info.wi@gmos.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Stressbewältigung durch Achtsamkeit: MBSR 8-Wochenkurs

**Preis** CHF 790.00

**Durchführungsort** Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Di	18.04.2023	18:30 - 21:00
	2 Di	25.04.2023	18:30 - 21:00
	3 Di	02.05.2023	18:30 - 21:00
	4 Di	09.05.2023	18:30 - 21:00
	5 Di	16.05.2023	18:30 - 21:00
	6 Di	06.06.2023	18:30 - 21:00
	7 Sa	10.06.2023	10:00 - 16:00
	8 Di	13.06.2023	18:30 - 21:00
	9 Di	20.06.2023	18:30 - 21:00