

MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

- wenn Sie ihrem Stress ein „Schnippchen schlagen“ wollen.
- wenn Sie manchmal innere Unruhe verspüren.
- wenn Sie mehr leben und weniger funktionieren wollen.
- wenn Sie in angespannten Situationen handlungsfähig bleiben wollen.
- wenn Sie körperliche Symptome wie Reizdarm, Herzklopfen, Schlafstörungen haben.
- wenn Sie aus ihrem innerlichen Gedankenkarussell aussteigen möchten.
- wenn Sie Gelassenheit und innere Ruhe erleben möchten.
- wenn Sie sich selbst besser kennen lernen möchten.
- wenn Sie mehr Freude in ihr Leben bringen möchten.

Treffen einige dieser Aussagen auf sie zu, hilft ihnen das Achtsamkeitstraining, inmitten dieser vielfältigen Herausforderungen, die eigene Mitte nicht zu verlieren und innere Ruhe zu bewahren.

Prof. Jon Kabat Zinn, hat den 8 - Wochenkurs entwickelt, dessen Wirksamkeit in vielen Studien belegt wird. Die MBSR Methode nutzt die Kraft der Achtsamkeit, um Stresssituationen ruhiger und gelassener meistern zu können und so Gesundheit und Wohlbefinden zu stärken.

Die Kernelemente des Trainings sind:

- Innehalten – präsent sein – Distanz gewinnen – Beobachten was im Moment ist
- Achtsame Körperwahrnehmung in Ruhe (Bodyscan)
- Geleitete Meditationen im Sitzen und Gehen
- Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- Umgang mit schwierigen Gedanken und Gefühlen
- Übungen zu Selbstmitgefühl

Stressbewältigung als Einzelberatung

Vielleicht ist es Ihnen persönlich oder zeitlich nicht möglich, an einem MBSR-Gruppen-Kurs für Stressbewältigung teilzunehmen, oder Sie wollen die Technik des autogenen Trainings oder der Angewandten Entspannung nach Jacobson lernen oder auffrischen. Gerne berate ich Sie in diesen Fällen individuell und lehre Ihnen die genannten Verfahren im Einzelsetting.

Weitere Informationen und Anmeldung unter:

www.achtsamkeitleben.ch / e-mail: tmbieri@zapp.ch / Tel. 041 970 22 52