



MBSR

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Dieses Training wurde mit dem Ziel entwickelt, Achtsamkeit systematisch zu schulen. Die Integration von Achtsamkeit in den beruflichen und privaten Alltag erhöht die Lebensqualität, fördert das Wohlbefinden und erhält leistungsfähig.

- SIE lernen, wirkungsvoller mit Belastungen und Stress umzugehen
- SIE werden sich selber mehr bewusst bezogen auf ihren Körper, auf ihre Gedanken und Gefühle
- SIE lernen sich besser zu konzentrieren
- SIE verbessern ihre Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung und können dadurch Ihre Grenzen erkennen, bevor sie krank werden

Der Pionier in der Achtsamkeitsforschung, Prof. Kabat-Zinn, hat ein Acht-Wochen- Programm entwickelt, dessen Wirksamkeit mit vielen Studien belegt ist. Durch das regelmässige Üben über 8 Wochen ist es möglich, die Achtsamkeitspraxis genügend zu festigen.

So wird es ihnen immer mehr gelingen, in schwierigen Situationen:

Innezuhalten - Präsent zu sein - Distanz zu gewinnen – wahrzunehmen welche Reaktion die Situation erfordert

Die Kernelemente des Trainings sind:

- achtsame Körperwahrnehmung in Ruhe (Bodyscan)
- geleitete Meditationen im Sitzen und Gehen
- Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- Umgang mit Stress,
- Selbstregulation bei schwierigen Gedanken und Gefühlen

Wenn Sie dieses Angebot anspricht sind Sie herzlich eingeladen

zum MBSR Kurs: im-focus, Industriestr.12 (Buchenhof) 6210 Sursee

Kursleitung: Toni Bieri, Physiotherapeut/Kinesiologe/MBSR/MSC Lehrer

Kurs 22 : jeweils Mittwoch von 19.00-21.30 Uhr

21.2 / 28.2 / 7.3 / 14.3 / 21.3 / 28.3 / 18.4 / 25.4.2018

+ Achtsamkeitstag am Samstag 17.3 von 10.00-15.00 Uhr

Kurs 23 : jeweils Mittwoch von 19.00-21.30 Uhr

17.10 / 24.10 / 31.10 / 7.11 / 14.11 / 21.11 / 28.11 / 5.12.2018

+ Achtsamkeitstag am Samstag 17.11 von 10.00-15.00 Uhr

Kosten : 600.-

Auskunft/Anmeldung: über www.achtsamkeitleben.ch oder Tel.041 970 22 52