

Achtsamkeitstraining nach der MBSR-Methode

in Trogen

Oktober bis Dezember 2020
(8 Kurseinheiten
plus 1 ganzer Tag)



Das **Achtsamkeitstraining MBSR** (mindfulness based stress reduction) wurde 1979 von Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt und an der Universität von Massachusetts in Anwendung gebracht. Seither wird das Programm erfolgreich in verschiedenen Kliniken und Gesundheitszentren in der ganzen Welt angewendet, wissenschaftlich begleitet und dokumentiert.

Menschen, die dieses Programm belegen, möchten

- ∞ einen Weg finden, um mit Schmerzen oder schwierigen Gedanken und Gefühlen besser umgehen zu lernen
- ∞ ihren körperlichen und psychischen Gesundheitszustand verbessern und aktiv zur Erhaltung ihrer Gesundheit beitragen
- ∞ Belastungen und Stress konstruktiv bewältigen
- ∞ Schlafstörungen, Antriebslosigkeit, Ängste, Depressionen, Nervosität, usw. reduzieren
- ∞ die Gefahr eines drohenden Burnouts eindämmen oder
- ∞ den Wiedereinstieg ins Berufs- und Alltagsleben nach einem Burnout aktiv unterstützen
- ∞ nach einer schmerzhaften Trennung besser loslassen können
- ∞ sich besser kennen und verstehen lernen
- ∞ eine vertiefte Einsicht in die eigenen Verhaltensweisen und Stressmuster erhalten und diese wirkungsvoll verändern
- ∞ ihre Lebensqualität und Lebensfreude erhöhen durch wacheres Wahrnehmen des Augenblicks

Der Kurs umfasst:

- ∞ ein individuelles Vorgespräch
- ∞ acht wöchentliche Gruppensitzungen à 2,5 Stunden
- ∞ einen 'Tag der Achtsamkeit'
- ∞ das Kursheft und die Übungs-Audiodateien (CD / mp3)
- ∞ auf Wunsch ein individuelles Nachgespräch

Kursinhalt:

Im Kurs wird die Achtsamkeit mittels einfacher Körperübungen, verschiedenen Meditationen und Austausch in der Gruppe eingeübt. Ausserdem werden Themen wie Stress und der Umgang mit schwierigen Emotionen und Gedanken untersucht sowie Tipps und Übungen für den Alltag vermittelt. Tägliches Üben zu Hause (50 bis 60 Minuten täglich) ist ein wesentlicher Bestandteil des Kurses.

Daten 4. Quartal 2020:

20. Oktober, 27. Oktober,
3. November, 10. November, 17. November,
1. Dezember, 8. Dezember, 15. Dezember 2020
Tag der Achtsamkeit: Samstag 5. Dezember 2020

Kursort:

Praxis im Rütiholz, Rütiholzstrasse 15, 9052 Niederteufen

Kosten:

CHF 740 für 27 Kursstunden, Vor- und Nachgespräch, Audios, Kursunterlagen. (Einige Krankenkassen übernehmen bei entsprechender Zusatzversicherung einen Teil der Kosten.)

Auskunft und Anmeldung:

Monika Stocker
Untere Buchen 1142, 9053 Teufen
071 333 12 80, monika-stocker@gmx.ch
www.stimmeundstille.ch



Monika Stocker, 1960

- MBSR-Lehrerin, ausgebildet am 'Zentrum für Achtsamkeit' (CfM) in Zürich
- Meditations- und Yogapraxis seit 1984
- mehrmonatige Meditations- und Yogaretreats in Europa, Asien und den USA
- Leitung von Sing- und Kreistanzveranstaltungen