



# Stressbewältigung durch Achtsamkeit

8-wöchiges Achtsamkeitstraining MBSR

(„Mindfulness-Based Stress Reduction“ nach Jon Kabat-Zinn)

Der Kurs eignet sich für Menschen, die

- sich gestresst fühlen
- mit akuten oder chronischen Krankheiten leben
- unter Schmerzen leiden
- Beeinträchtigung durch Ängste oder Depressionen erleben
- unter Schlafstörungen, Antriebslosigkeit oder Verstimmungen leiden

und die

- an einer Veränderung ihrer Situation interessiert sind
- bewusster leben möchten
- sich aktiv für die Erhaltung oder Wiedergewinnung ihrer Gesundheit einsetzen wollen
- eine sinnvolle Ergänzung zur medizinischen Behandlung suchen
- Wege zur Selbsterfahrung und -erforschung kennenlernen möchten.

Der Kurs umfasst verschiedene Übungen zum Training der Achtsamkeit, die unabhängig vom Alter und körperlichem Zustand durchgeführt werden können:

Bewusstes Wahrnehmen des Körpers in Ruhe (Body Scan), achtsame Körperarbeit (sanftes Yoga) und Achtsamkeits-Meditationen in Ruhe und in Bewegung.

Dazu kommen der Erfahrungsaustausch in der Gruppe, kurze Vorträge und das Üben zu Hause. Denn die eigene Erfahrung steht im Zentrum für die Entwicklung eines achtsameren, bewussteren Da-Seins.

Die Kursteilnehmer\*innen erhalten schriftliche Unterlagen und Audios zur Unterstützung beim täglichen Üben zu Hause.

Die Kurskosten betragen CHF 750. — inbegriffen sind ein persönliches Vorgespräch, acht Kursabende à 2½ Stunden, ein Kurstag „Tag der Achtsamkeit“, Audios, ein Arbeitsheft sowie nach Kursende ein optionales Nachgespräch.

Gerne gebe ich Ihnen weitere Auskunft:

**Ruth Kengelbacher** (MBSR- und MBCL-Lehrerin)

Mobile 079 257 47 32

rkengelbacher@glattnet.ch / [www.ruth-kengelbacher.ch](http://www.ruth-kengelbacher.ch)