

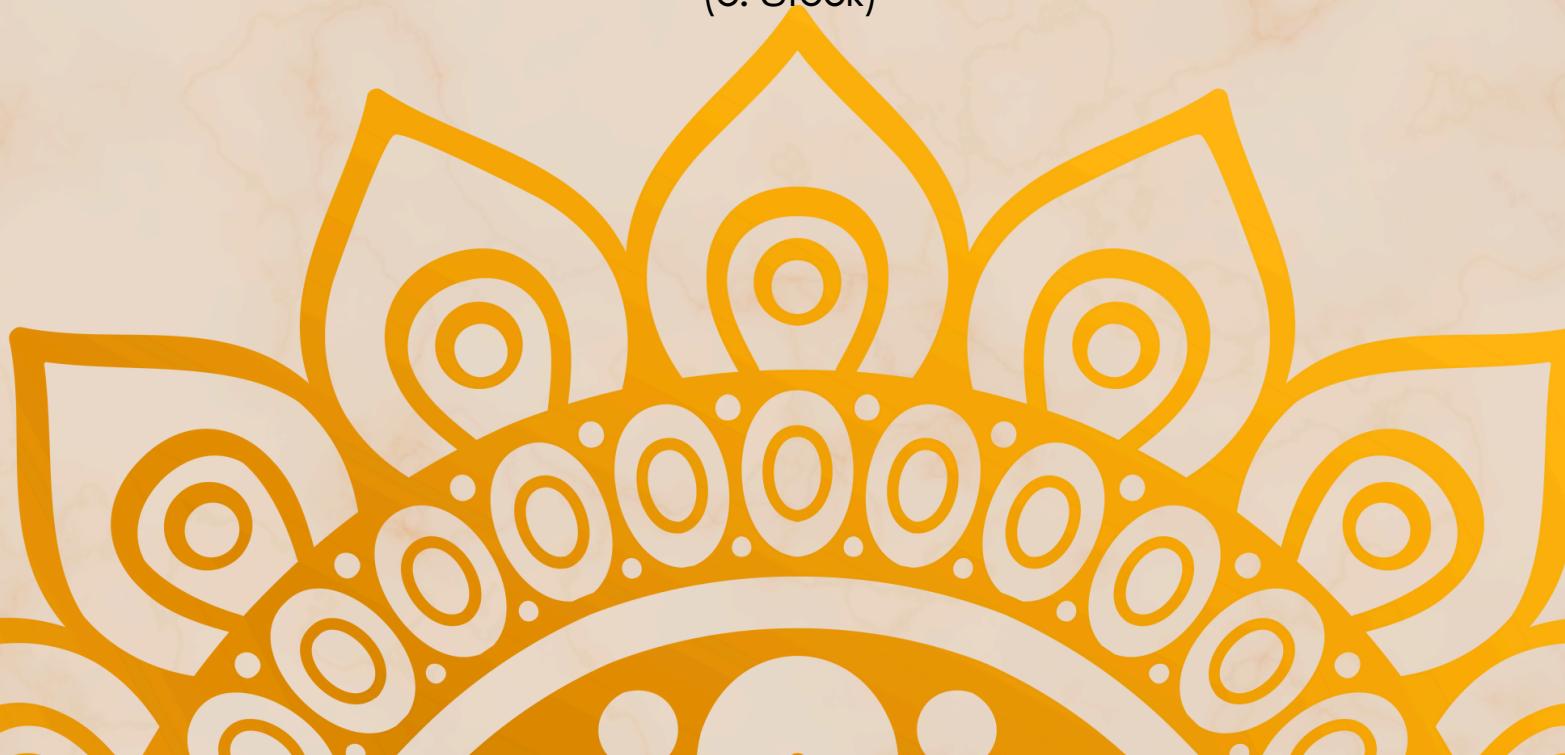
# Stressbewältigung durch Achtsamkeit

8 Wochenkurs  
in  
Mindfulness Based Stress Reduction  
(MBSR)

**"Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen, auf ihnen zu surfen."**  
**Jon Kabat-Zinn**

Wann:  
Oktober, November, Dezember 2024,  
8 mal jeweils mittwochs von 18.45 Uhr – 21.15 Uhr  
und 1 Achtsamkeitstag (9.30 Uhr – 15.30 Uhr)

Wo:  
Unterer Graben 17  
8400 Winterthur  
(3. Stock)



**"Achtsamkeit bedeutet in erster Linie, sich dessen bewusst sein, was man gerade tut, denkt oder fühlt."**



## DU LERNST

- dich selber besser zu entspannen
- schwierige Zeiten gelassener durchzustehen
- angemessener mit Stress umzugehen und deinen Stress abzubauen
- Grübeln und Gedankenkarussell zu stoppen
- Kraft zu tanken und Erschöpfungen / Burnout durchzustehen
- psychosomatische Beschwerden (z. Bsp. Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Unruhe etc.) zu lindern
- die eigene Körperwahrnehmung zu verbessern
- liebevoller und fürsorglicher mit dir umzugehen
- wieder mehr Lebensfreude, Ruhe und Gelassenheit zu spüren

## KURSINHALTE

- Angeleitete Meditationen im Sitzen, Gehen und Liegen
- Achtsame Körperwahrnehmung (Body scan)
- Sanfte Bewegungs- und Dehnübungen aus dem Yoga
- Kursunterlagen (Skript) und Audiomaterial

## INPUTS

- Umgang mit Stress und unangenehmen Gefühlen
- Auswirkung von Stress auf Körper/Geist und Emotionen
- Achtsame Kommunikation
- Umgang mit Selbstkritik
- Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge
- Achtsamkeit im Alltag

## TERMINE

- 1 persönliches Vorgespräch nach Vereinbarung
- 8 Sitzungen à 2.5 Stunden + 1 Tag der Achtsamkeit
- Mittwochs 30. Oktober, 6. / 13. / 20. / 27. November, 4. / 11. / 18. Dezember 2024, jeweils 18.45 Uhr - 21.15 Uhr
- Achtsamkeitstag: Sonntag, 1. Dezember 2024 von 9.30 Uhr - 15.30 Uhr

## KURSLEITUNG

Rosita de Ciutis  
Primarlehrerin  
Mental- und Stresscoach  
MoMento-Kindertrainerin (Achtsame Schulen Schweiz)  
MoMento-Schultrainerin in Ausbildung  
MBSR-Lehrerin



## KOSTEN

790 Fr. (Viele Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten)

## ANMELDUNG

- [www.acht-sam.ch](http://www.acht-sam.ch)
- [info@acht-sam.ch](mailto:info@acht-sam.ch)

