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:
Januar, Februar und März 2024,
8 mal jeweils donnerstags von 18.30 Uhr - 21 Uhr
und 1 Achtsamkeitstag (9.30 Uhr - 15.30 Uhr)

Wo:
Unteren Graben 17
3. Stock
8400 Winterthur

(Passage beim Holzkunstwerk)

"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 (Bodyscan)
- 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
- Donnerstags 25. Jan., 1. / 8. / 22. / 29. Feb., 7. / 14. / 21. März 2024 jeweils 18.30 Uhr - 21 Uhr
- Achtsamkeitstag: Sonntag, 3. März 9.30 Uhr - 15.30 Uhr

KURSLEITUNG

Rosita de Ciutiis
Primarlehrerin
Mental- und Stresscoach
MBSR-Lehrerin

KOSTEN

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

ANMELDUNG

- www.acht-sam.ch
- info@acht-sam.ch

MindfulnessSwiss
MBSR-Verband Schweiz
Ordentliches Mitglied