



Stressbewältigung durch **Achtsamkeit**

8-wöchiges Achtsamkeitstraining MBSR

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

MBSR Kurs 1/18

01. Mai bis 26. Juni 2018

jeden Dienstagvormittag 09.00 – 11.30 Uhr
(ausser 22. Mai)

MBSR Kurs 2/18

04. Mai bis 22. Juni 2018

jeden Freitagabend 17.00 – 19.30 Uhr

Tag der Achtsamkeit für beide Kurse:

Sonntag, 17. Juni 10.00 – 16.30 Uhr

Kursort für beide Kurse:

Namaste Yoga

Neugutstrasse 81 (beim Diga Möbelhaus)
8600 Dübendorf

Der Kurs eignet sich für Menschen, 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.

und/oder 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

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, 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 Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer erhalten schriftliche Unterlagen und CDs zur Unterstützung beim täglichen Üben zu Hause.

Die Kurskosten betragen CHF 750.— inbegriffen sind ein persönliches Vorgespräch, acht Kursabende à 2½ Stunden, ein ganzer Kurstag „Tag der Achtsamkeit“, CDs, schriftliche Unterlagen sowie ein Nachgespräch. Gut zu wissen: Manche Zusatzversicherungen beteiligen sich an den Kosten.

Gerne gebe ich Ihnen weitere Auskunft und freue mich auf Sie!

Ruth Kengelbacher (MBSR- und MBCL-Lehrerin) **Telefon 079 257 47 32**

Mail: rkengelbacher@smile.ch / www.ruth-kengelbacher.ch