

Abschluss

Kurstestat

Kosten

CHF 760.00

Preisreduktion für Lehrlinge oder Menschen in finanziell schwierigen Situationen

Anmeldung

Per E-Mail an
sonja.urech@proactivecare.ch

Telefon 076 417 10 59

Sonja Urech

ProactiveCare



Stressbewältigung durch Achtsamkeit MBSR

8-Wochenkurs



MBSR «Mindfulness - Based Stress Reduction» ist eine Methode, welche durch Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik Massachusetts (USA) entwickelt wurde. Dieser Ansatz der Stressbewältigung durch die Übung der Achtsamkeit wird weltweit an vielen Kliniken, sozialen und pädagogischen Institutionen und in Unternehmen der Privatwirtschaft erfolgreich angeboten. Der konstruktive und bewusste Umgang mit Stress kann als wesentlicher Pfeiler des Gesundheitsmanagements verstanden werden. Die Methode wurde vielfach wissenschaftlich untersucht und deren positive Wirkung bestätigt.

Kursinhalt

Achtsames Wahrnehmen der Empfindungen im Körper
Achtsame Körperarbeit durch sanfte Dehnübungen
Achtsame Meditation im Sitzen und im Gehen
Achtsamer Umgang mit den eigenen Gedankenmuster und den Gefühlen. Reaktionsmuster erkennen und achtsamer Handeln
Achtsames Wahrnehmen von Stresssituationen und der eigene Umgang damit
Achtsames Kommunizieren – verbale und nonverbale Muster erkennen
Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge – die eigenen Bedürfnisse Wahrnehmen. Kurze Vorträge und Übungssequenzen zum Thema Stress, Wahrnehmung und Kommunikation

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Menschen, die

beruflich und / oder privat mit Stresssituationen konfrontiert sind und diese herausfordernden Lebensumstände bewusster gestalten und gelassener damit umgehen möchten
körperliches, emotionales und geistiges Wohlbefinden erreichen möchten
chronische Krankheitssituationen oder Schmerz erleben und einen neuen Umgang damit erlernen möchten
eine selbstwirksamen Methode zur Ergänzung der aktuellen therapeutischen Behandlung suchen
den Weg der Selbsterfahrung und Selbsterforschung gehen und dabei bewusst und gesund leben möchten

Die Übungen bestehen aus einfachen Meditations- und Körperübungen und können unabhängig von Alter und körperlichem Zustand von allen Interessierten durchgeführt werden.

Der acht Wochen Kurs orientiert sich am Originalformat MBSR. Der Aufbau umfasst acht Termine à 2 ½ Stunden, sowie einen Seminartag zu 6 ¾ Stunden.

Zur Kursteilnahme empfiehlt sich bequeme Bekleidung.

Kursdaten jeweils Montagabend

25.	September	2023	18.30 bis 21.00 Uhr
02./09./16./23./30.	Oktober	2023	18.30 bis 21.00 Uhr
06./13.	November	2023	18.30 bis 21.00 Uhr

Seminartag: “Tag zum Entschleunigen”

Sonntag 05. November 2023 - 09.30 bis 16.15 Uhr

Ort: Zofingen (Adresse wird im Kurs bekannt gegeben)

Ein integrativer Bestandteil des Kurses, um die erlernten Elemente vertieft zu praktizieren. Dieser Tag dient der achtsamen Selbsterfahrung und Selbstfürsorge und bietet Raum zur Entfaltung der persönlichen Kompetenzen.

Während den wöchentlichen Kurssequenzen wird von den Teilnehmenden erwartet, dass sie nach Möglichkeit tägliche Achtsamkeitspraxis trainieren. Diese werden durch entsprechendes Unterrichtsmaterial unterstützt.

Zu Beginn des Kurses, findet ein persönliches Gespräch von ca. 1 Stunde statt.

Kursort: Raum in Zofingen

Kursleitung – Sonja Urech Ntinis

- NDS Systemische Therapeutin für Familien & Paare SGS
- MAS Supervision & Coaching FH
- Dipl. Sozialarbeiterin FH
- Zert. Lehrerin/Mindfulness Based Stress Reduction MBSR und MBPM (Pain Management)
- Zert. Trainerin Mindfulness in Organisationen MIO