Achtsamkeit

MBSR ist ein systematisches Training in Achtsamkeit.
Mit Interesse, Geduld und liebevoller Zuwendung üben Sie sich im direkten Erleben, Erfahren und Erforschen Ihrer Körperempfindungen und Gefühle, Ihrer Geisteszustände, der inneren Bilder und Gedanken, sowie aller Sinneswahrnehmungen.
Dabei kümmern Sie sich nicht so sehr um den Inhalt Ihrer Erfahrungen, sondern nehmen auf direkte, unvoreingenommene Weise die eigentliche Natur Ihres Seins in diesem einen Augenblick wahr.

Stress

Stress ist eine komplexe physische und psychische Reaktion, die Sie bei körperlichen und geistigen Herausforderungen handlungsfähig macht.
Problematisch wird es, wenn Sie anhaltend angespannt sind und Sie sich diesem Zustand ausgeliefert fühlen, sei es durch familiäre oder berufliche Belastung, durch Krankheit, Schmerzen, Trauer, seelische Konflikte oder auch nur durch ständige kleine Ärgernisse.

MBSR Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Mit MBSR können Sie lernen Ihre Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen zunächst einfach nur wahrzunehmen.

Dadurch eröffnet sich ein erweiterter Raum für Möglichkeiten des Denkens und Handelns.
Sie können sich von Ihren gewohnheitsmässigen Reaktionsmustern auf Stress und Belastung lösen und dann in schwierigen Situationen klare Entscheidungen treffen und Unvermeidbarem mit Offenheit und Akzeptanz begegnen.

Kursverlauf

- Unverbindliches und unentgeltliches Vorgespräch über die Inhalte des MBSR und über Ihr persönliches Anliegen
- 8 wöchentliche Treffen (zu je 2,5 Stunden)
- Tag der Achtsamkeit (6 Stunden)
- Nachgespräch (fakultativ)

Voraussetzung

Der Kurs ist geeignet für alle Menschen unabhängig von Alter, körperlicher Verfassung, Beruf und Weltanschauung.

Kursinhalte

Der Kern des Kurses ist die kontinuierliche Übung der Achtsamkeit durch verschiedene Formen der geleiteten Achtsamkeitsmeditation:

- Body Scan, Wahrnehmung des Körpers
- Meditation mit Achtsamkeit auf den Atem
- Achtsame Körperübungen aus dem Yoga
- Meditation zu liebevoller Güte (Metta)

Kognitive Auseinandersetzung mit stressbezogenen Themen in Kurzvorträgen und im Austausch in der Gruppe.
Transfer von den Kursinhalten in den privaten und beruflichen Alltag.

Übungen für zu Hause

Wesentlicher Bestandteil des 8-Wochen-Kurses ist das regelmässige Üben zu Hause. Während der Kursdauer von 8 Wochen sollten Sie deshalb eine tägliche Übungszeit von 30 bis 60 Minuten einplanen.

Als Unterstützung erhalten Sie ein ausführliches Handbuch und 3 CDs mit geleiteten Achtsamkeitsmeditationen.

Zielgruppen

Der Kurs eignet sich für alle Menschen, die

- beruflich oder privat Stress erfahren und einen neuen Umgang mit Stress erlernen möchten
- einen aktiven Beitrag zur Wiedergewinnung und zum Schutz der Gesundheit leisten möchten
- eine sinnvolle Ergänzung zu medizinischer und psychotherapeutischer Behandlung suchen
- eine Methode zur Selbstwahrnehmung und Selbstverantwortung erlernen möchten
- die Technik der Meditation ausserhalb eines spirituellen Rahmens und innerhalb einer unterstützenden Gruppe erlernen möchten
- lernen möchten, mit sich selbst und anderen in einer neuen Art und Weise umzugehen.

Kursdaten 8-Wochen-Kurs

Die aktuellen Kursdaten finden Sie auf unserer Homepage www.somaya.ch.

Kursort und Anmeldung

SOMAYA
Raum für Achtsamkeit • Yoga • Ayurveda
Kreuzstrasse 4 | 8640 Rapperswil
achtsamkeit@somaya.ch | www.somaya.ch
055 / 412 63 83

SOMAYA

Raum für
Achtsamkeit • Yoga • Ayurveda

Jean-Paul Hartung

dipl. Yogalehrer SYV / EYU

MBSR-Lehrer nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn
am Institut für Achtsamkeit bei
Dr. Linda Lehrhaupt

Yogatherapeut an der Yoga-University
bei Dr. med. Hedwig Gupta

Mitglied
mbsr-verband.ch

MBSR

Mindfulness-**B**ased **S**tress **R**eduction

nach Jon Kabat-Zinn

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

8-Wochen-Kurs
in Rapperswil