

8-Wochen-Kurs in MBSR / Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn



"Viele Menschen versäumen das kleine Glück, während sie auf das Grosse vergebens warten."

(Pearl S. Buck).

Im Alltag sind wir häufig gefordert, ob bei der Arbeit oder privat. Dabei kann das "kleine Glück" schon mal verloren gehen. Die Praxis der Achtsamkeit befähigt uns, schwierigen Lebensumständen mit innerer Ruhe, Akzeptanz und Klarheit zu begegnen.

MBSR-Kurs in Zürich

Zeiten:

jeweils Donnerstagabend, 18.15 - 20.45 Uhr
21.8. / 28.8. / 4.9. / 11.9. / 18.9. / 25.9. / 2.10. / 9.10.
plus Samstag, 27.9. von 10-17 Uhr

Ort:

Gobinde Yoga, Kernstrasse 25, 8004 Zürich

Kurskosten*:

CHF 550, inkl. Kursunterlagen



Kontakt:

Daniela Duff

tel. 078 815 48 71

E-Mail: daniela.duff@impuls-raum.ch

Website: www.impuls-raum.ch

Durchführungsort: www.gobindeyoga.ch

*Spezialpreis, da es sich um einen Zertifizierungskurs handelt.
Regulärer Preis : CHF 850.

MBSR - Mindfulness-Based Stress Reduction

MBSR wird meist als “Stressbewältigung durch Achtsamkeit” übersetzt und ist eine Methode, die 1979 von Jon Kabat-Zinn an der Universität von Massachusetts/USA entwickelt wurde. MBSR wird unterdessen weltweit gelehrt und ist wissenschaftlich gut erforscht und anerkannt. Durch die systematische Übung der Achtsamkeit fördert MBSR einen bewussten Umgang mit Stress und anderen Herausforderungen im Alltag. MBSR ist unabhängig von Beruf und Weltanschauung praktikierbar und wird grundsätzlich im Format eines 8-wöchigen Kurses gelehrt.

Themen

- Bewusst essen und achtsam geniessen
- Gedanken und Gedankenmuster erkennen
- Achtsamkeit im Alltag
- Erkennen von Denkmustern die Stress verursachen
- Umgang mit Schmerzen
- Umgang mit schwierigen Emotionen
- Achtsame Kommunikation

Übungen

- Geleitete Achtsamkeitsübungen wie Bodyscan, Sitz- und Gehmeditation
- Sanfte Yogaübungen
- Wahrnehmungsübungen
- Mit dem Atem in Kontakt kommen

Zeitliche Investition

- Vor- und Nachgespräch mit der Kursleitung
- 8 wöchentliche Treffen
- 1 Achtsamkeitstag
- regelmässige Praxis zu Hause

Kursleitung: Daniela Duff

Inspirationen finde ich in meinem Alltag in Begegnungen und im Austausch mit Anderen. Die Praxis von Yoga und Meditation bilden einen Weg um meinen Alltag achtsamer zu gestalten und mit den alltäglichen Herausforderungen besser umgehen zu können.

Neben meiner Arbeit als Dozentin und Supervisorin hat mich meine Yogapraxis motiviert eine Ausbildung zur Yogalehrerin zu machen und später zur MBSR-Leiterin. Der aktuelle MBSR-Kurs dient als Zertifizierungskurs, als “Meisterstück” um die MBSR-Ausbildung abzuschliessen.