

Die Kunst der eigenen Achtsamkeit

MBSR — Ein Trainingsprogramm zur Stressbewältigung nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn

Kursleitung

Primar- und Realschullehrerin

Schulratstätigkeit

Erfahrung in der Erwachsenenbildung

Mutter von drei Kindern

MBSR-Lehrerin

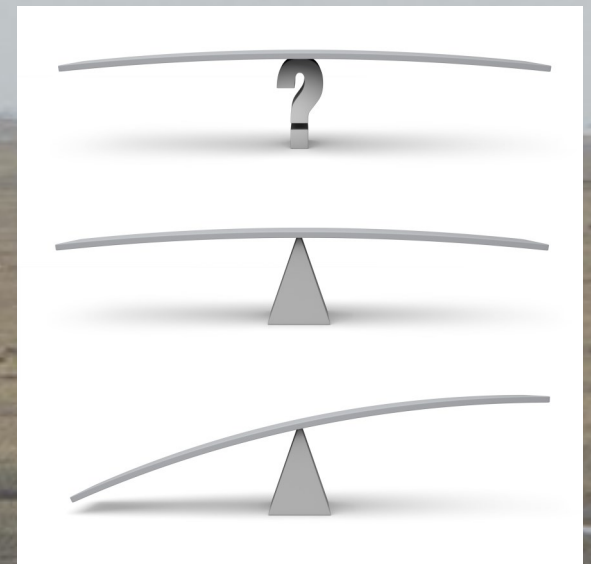


*Wir sorgen am besten für die Zukunft,
indem wir jetzt für die Gegenwart sorgen.*

Jon Kabat-Zinn

*Du kannst die Wellen nicht aufhalten,
aber du kannst lernen, auf ihnen zu reiten.*

Jack Kornfield



MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist ein Trainingsprogramm zur Stressbewältigung durch die Schulung der Achtsamkeit. Die Methode wurde 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universität von Massachusetts, USA, entwickelt und wird seither an über 250 Kliniken und Gesundheitszentren erfolgreich angewendet. Auch in Europa wird das Programm seit 10 Jahren mit Erfolg eingesetzt.

Für wen?

Sind Sie interessiert an einer gesundheitsfördernden Lebensführung?

Möchten Sie sich selbst gegenüber freundlicher sein?

Wünschen Sie sich mehr Entspannung und Gelassenheit?

Suchen Sie einen neuen Umgang mit persönlichen und beruflichen Herausforderungen?

Suchen Sie Wege, Stresssituationen effektiver zu bewältigen und stressbedingte Auswirkungen (z. B.: Burnout, Schlafprobleme...) vorzubeugen?

Wozu?

Stärkung der Wahrnehmung für sich und seine eigenen Bedürfnisse

Erhöhung der Fähigkeit der Konzentration und Entspannung

Besserer Umgang mit schwierigen Situationen, Körperempfindungen, Gefühlen und Gedanken

Mehr Freiheit in der bewussten Wahl eigener Verhaltensweisen (anstatt dem Autopiloten blind folgen zu müssen)

Mehr Ruhe in der Begegnung mit Stresssituationen

Wie?

Geleitete Übungen zur Körperwahrnehmung

Einfache Atem- und Bewegungsübungen aus dem Yoga

Geh- und Sitzmeditationen zur Förderung der Eigenwahrnehmung von Körperreaktionen, Gefühlen und Gedankenmustern

Übungen für den Alltag

Kurzreferate

Austausch

Aufbau

Einzelgespräch vor Kursbeginn

8 Abende à 2.5h

1 Tag der Achtsamkeit

Tägliche Übungen, 30-45 Minuten, (mit Kursunterlagen und CDs), sind ein wichtiger Bestandteil des Kurses, um die grösstmöglichen Wirkungen des Gelernten im Alltag zu erzielen.

Auskunft, Anmeldung

Yvonne Bommer

Im Bad 11

9542 Münchwilen

E-Mail: yvonneb-s@thurweb.ch

Telefon: 071 446 63 78

079 963 65 77

