



**«Jenseits von richtig und falsch gibt es einen Ort.  
Hier können wir uns begegnen.»** Rumi (13. Jh.)

# Stressreduktion durch Achtsamkeit

MBSR-Kurs vom 18. April – 20. Juni 2024 in Sursee

## Möchtest du ...

- in deinem Leben mehr Raum für Ruhe, Klarheit und Freundlichkeit schaffen?
- Stress wirksam vorbeugen und bewältigen?
- das Leben bewusster gestalten & geniessen?

## In diesem Kurs lernst du ...

- Achtsamkeit zu trainieren und in den Alltag zu integrieren.
- wie du Konflikte entschärfen kannst.
- wie du gut für dich sorgen kannst.

## Kursinhalt

*«Achtsam sein bedeutet, auf eine besondere Art präsent zu sein: wohlwollend, absichtsvoll, urteilsfrei, im Moment verankert» Jon Kabat-Zinn*

- Einführung in Achtsamkeitsübungen
- Übungen im Umgang mit Gefühlen, Gedanken und Körperempfindungen
- Vorträge, Austausch und Übungen zu Stress und Stressbewältigung, Kommunikation und Selbstfürsorge
- Unterstützung für die tägliche Achtsamkeitspraxis zu Hause (inkl. Aufnahmen)
- Individuelles Erst- und Abschlussgespräch

*«Es gibt einen inneren Raum, da wohnt die Ruhe und die Klarheit. Es herrscht ein Gleichgewicht der Gedanken, der Energien und der Wünsche, es fühlt sich an wie Frieden. Da bist du selbst. Und jeder Mensch trägt diesen Raum in sich. Es gibt Wege zu diesem inneren Raum, einer davon ist MBSR.»  
Beat H., Teilnehmer MBSR-Kurs 2021*

## Wirksamkeit von MBSR\*

In zahlreichen Studien wurden u.a. folgende Wirkungen des 8-Wochen-MBSR-Kurses auf die psychische und physische Gesundheit nachgewiesen:

- verbesserte Aufmerksamkeit
- konstruktiverer Umgang mit unangenehmen Gedanken und Gefühlen
- Reduktion von Stress und Angst
- bessere Schlaf- und Lebensqualität
- Stärkung des Immunsystems
- Rückgang entzündlicher Prozesse

\***MBSR: Mindfulness Based Stress Reduction** (Stressreduktion durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn)

## aktuelle Infos



### Kursleitung:

Wolfgang Käppeli  
Biologie- und MBSR-Lehrer

### Motivation:

Durch Achtsamkeit erspare ich mir viel unnötigen Stress und kann so mehr Energie in meine Herzensprojekte investieren. Wie das funktioniert, zeige ich dir gerne.

### Abendkurse:

Donnerstag: 18:30 - 21:00 Uhr  
18.04., 25.04., 02.05., 16.05., 23.05.,  
06.06., 13.06., 20.06.2024

### Tag der Achtsamkeit:

Sonntag: 9:30 - 15:30 Uhr  
09.06.2024

### Kursort:

enjoyoga, Schnydermatt 9, Sursee

### Kursgebühr:

750 CHF (Arbeitgeber und Krankenkassen beteiligen sich oft im Kontext von Burnoutprävention; Reduktion bei finanziellem Engpass nach Absprache möglich)

### weitere Informationen:

[www.achtsamkeitstrainer.ch](http://www.achtsamkeitstrainer.ch)



### Kontakt:

Melde dich für ein unverbindliches Erstgespräch: [wolfgang.kaeppli@gmail.com](mailto:wolfgang.kaeppli@gmail.com)  
078 629 04 76