



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

Stressreduktion durch Achtsamkeit

MBSR-Kurs vom 7. März – 16. Mai 2022 in Bern

Möchtest du ...

- mehr im Hier und Jetzt ankommen?
- Stress besser verstehen und bewältigen?
- dein Selbstbewusstsein stärken?
- mit Herausforderungen besser klarkommen?

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 und Übungen zu Stress und Stressbewältigung, Kommunikation und Selbstfürsorge
- Unterstützung für die tägliche Achtsamkeitspraxis zu Hause (inkl. Aufnahmen)
- Individuelles Erst- und Abschlussgespräch

*«Im Alltag denke ich oft über tausend Dinge nach.
Die Übungen helfen meinem Denken zur Ruhe zu kommen
und einer hellwachen Offenheit Raum zu lassen.»*

Rahel, Kursteilnehmerin

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 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:

montags von 18:30 – 21:00 Uhr:
7.3., 14.3., 21.3., 28.3., 4.4.22
(Osterferienpause)
2.5., 9.5., 16.5.22

Tag der Achtsamkeit:

7.5. (Samstag)

Kursraum:

Brunngasshalde 37, Bern
(www.chan-bern.ch)

Kursgebühr:

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

Kontakt:

Melde dich für ein unverbindliches Erstgespräch:

wolfgang.kaeppli@gmail.com
078 629 04 76