



8-Wochen-MBSR Kurs beim Limmatplatz

Das MBSR („Mindfulness-Based Stress Reduction“) 8 Wochenprogramm wurde 1979 von Prof. Jon Kabat-Zinn an der Universität von Massachusetts entwickelt. Anliegen des Programms ist es, durch die systematische Entwicklung von Achtsamkeit einen besseren Umgang mit Stress zu finden. Stress wird dabei nicht nur als belastende Beanspruchung durch private und berufliche Anforderungen verstanden - auch Gedanken, Gefühle und Körpersymptome können als Stress erlebt werden.

Achtsamkeit ist in allen Menschen bereits vorhanden. Sie kann durch Übung verstärkt und gefestigt werden. Achtsamkeit ist die Fähigkeit, mit dem aktuellen Erleben möglichst vollständig in Kontakt zu sein, ohne diese Erfahrung zu beurteilen oder sie wieder zu verlieren. Durch die wache, neugierige und liebevolle Haltung trägt Achtsamkeit zu Lebensqualität und Wachstum bei.

Achtsamkeit wird im 8-Wochen-Kurs durch einige Kernelemente eingeübt:

- Durch das Beobachten der eigenen Körperempfindungen im Liegen
- Durch das Beobachten der eigenen Gefühle und Gedanken während dem Gehen oder dem ruhigen Sitzen
- Durch achtsam ausgeführte Körperübungen
- Durch das Integrieren von Achtsamkeit in den Alltag

Voraussetzungen für den Kurs

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Teil des Kurses ist es, dass alle Teilnehmenden während den 8 Wochen zuhause sechsmal in der Woche 30 Minuten üben.

Kursinformationen

Der Kurs beinhaltet 8 Termine zu zweieinhalb Stunden und einen ganzen Kurstag in der zweitletzten Kurswoche. Vor Kursbeginn findet ein persönliches Vorgespräch statt. Ein Nachgespräch wird am Ende des Kurses angeboten. Weiter sind in den Kurskosten die Kursunterlagen und die CDs zum Üben inbegriffen. Der Kurs wird in Gruppen von maximal 8 Teilnehmenden durchgeführt.

Kursdaten

Jeweils am Montagabend von 18.30 Uhr bis 21.00 Uhr. Beginnend am 5.3.2018. Abschluss am 23.4.2018.
Ganztageskurs am Samstag: 14.4.2018.

Kursort

Kurstermine am Montag: Limmatstrasse 107; 8005 Zürich
Ganztageskurs: Litzibuchstrasse 153; Oberwil-Lieli (Nähe von Birmensdorf). Von Zürich aus (Enge oder Bahnhof Wiedikon) direkt mit dem Bus erreichbar. Abholdienst von Oberwil-Lieli Dorf aus.

Kurskosten

CHF 700.-
Einige Krankenkassen beteiligen sich über die Zusatzversicherung an den Kurskosten.

Kursleitung

Gregor Studer; Psychotherapeut ASP; Mitglied MBSR Verband Schweiz (www.gregorstuder.ch)