

Stress bewältigen mit Achtsamkeit

Mindfulness-Based Stress Reduction/MBSR 8-Wochen-Programm

„Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber Du kannst lernen zu surfen.“ Jon Kabat-Zinn

Kurzbeschreibung

Durch systematische Anleitung erlernen Sie einfache alltagstaugliche Übungen zur Schulung der Achtsamkeit, einer nicht wertenden Aufmerksamkeit im Jetzt. Das MBSR-Programm wurde vor 40 Jahren von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelt und seither in über 4'000 Studien evaluiert. Unter anderem kann Achtsamkeit allgemeine Stresssymptome und das Risiko eines Burnouts lindern, die therapeutische Arbeit verbessern und wirkt präventiv bei gesunden Erwachsenen (*Gotink RA et.al. 2015*). Am Ende des Kurses verfügen Sie über eine breite Palette von wirkungsvollen Werkzeugen, um mit Stress im Beruf und Alltag besser begegnen können.

Inhalt

Achtsame Körperwahrnehmungsübung im Liegen und in Bewegung, angeleitete Atem- und Achtsamkeitsmeditation im Sitzen, achtsame Körperübungen aus dem Yoga, Achtsamkeitsübungen für den Alltag, Kurzinputs und Diskussion zu Schwerpunktthemen, Übungen für die Zeit zwischen den Kursdaten, Erfahrungsaustausch in der Gruppe. Der Kurs umfasst das *ganze* MBSR-Curriculum.

Ziele/Lerneffekte

Eigene Stress- und Reaktionsmuster erkennen; Selbstakzeptanz und Selbstfürsorge stärken; mit Stress, schwierigen Gedanken und Gefühlen, Sorgen und Grenzen konstruktiver umgehen (Burnout-Prävention); achtsamer Weg durch Schmerz, Angst und Depression; Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung steigern; im Augenblick präsent sein; mehr Zufriedenheit.

Termine

Freitags, 11.09./18.09./25.09./02.10./09.10./16.10./23.10./30.10.2020, 15.15 – 17.45 Uhr;
Tag der Achtsamkeit: Samstag, 17.10.2020, 9.30 – 16 Uhr

TN-Zahl 4-10

Ort Selbsthilfecenter, Jupiterstrasse 42, 8032 Zürich

Leitung: Dr. phil. Ute Herrmann, MBSR Lehrerin, Psychotherapeutin ASP, Fachpsychologin Schmerzzentrum/KSW, klinische sowie Erfahrung in Prävention und Gesundheitsförderung

Voraussetzung: Bereitschaft, sich 6 Tage/Woche täglich 45 bis 60 Minuten zum Üben Zeit nehmen.

Kosten: 850 CHF, inkl. Unterlagen, Audiofiles, Vor- und auf Wunsch Nachgespräch.

Kontakt und Anmeldung: praxis@herrmann-psychotherapie.ch und [Kontaktformular](http://www.herrmann-psychotherapie.ch) auf www.herrmann-psychotherapie.ch



Ausschreibung 2020_2