

# 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 zahlreichen Studien evaluiert. MBSR eignet sich vorbeugend und unterstützend zur Bewältigung von Alltagsstress, bei allgemeine Stress-symptomen und als Burnout-Prophylaxe sowie bei chronischen Schmerzerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlafstörungen, Depression und Ängsten, im Umgang mit einer Krebserkrankung. Am Ende des Kurses verfügen Sie über eine breite Palette von wirkungsvollen Werkzeugen zur Verbesserung der eigenen Gesundheit und zur Psychohygiene.

### 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.

### Ziele/Lerneffekte

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

### Termine & Ort

Freitags, 20.08./27.08./03.09./17.09./24.09./31.09./08.10./15.10.2021: 17.30 - 20 Uhr

Tag der Achtsamkeit: Sonntag, 03.10.2021, 9.30 – 16.00 Uhr

TN-Zahl 4-7

Ort Stampfenbachstrasse 61, 8006 Zürich, 5. Stock

### Leitung

Ute Herrmann, Dr. phil., MBSR Lehrerin, Psychotherapeutin ASP, Fachpsychologin Schmerz-zentrum/KSW, klinische und 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. Für IPW-Mitarbeitende: 750 CHF

**Kontakt & Anmeldung:** [praxis@herrmann-psychotherapie.ch](mailto:praxis@herrmann-psychotherapie.ch),  
[Kontaktformular](#)

