

MBSR 8-Wochenkurs zur Stressverminderung und Burnout-Prophylaxe



Claudia Spiess Huldi

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Übungen kennen, die Sie im Alltag leicht anwenden können und hilfreich sind gegen Stress. Das Training ist weltanschaulich neutral und für alle Menschen geeignet. Alle Übungen können an jede körperliche Verfassung angepasst werden.

Der Kurs eignet sich für Menschen ...

- die sich privat oder beruflich gestresst und überlastet fühlen
- unter akuten oder chronischen Schmerzen leiden
- unter depressiven Verstimmungen, Ängsten und Schlafstörungen leiden
- mehr innere Ruhe und mehr Genuss am Leben anstreben.

Kursinhalt

Der Kurs besteht aus 8 Gruppensitzungen und einem sogenannten «Tag der Achtsamkeit». Im Kurs lernen Sie vier bewährte Methoden kennen, womit Sie Ihre Achtsamkeit schulen: den Body-Scan, einfache Körperübungen aus dem Yoga, die Sitzmeditation und die Gehmeditation. Hinzu kommen Übungen, die direkt an Ihre Alltagserfahrung anknüpfen. Zu Hause vertiefen Sie das Gelernte anhand von Übungs-CDs, täglich ca. 45 Minuten lang. Weitere Schwerpunkte sind theoretische und praktische Anleitungen zur Stressreduktion sowie zum Umgang mit belastenden Gefühlen und Gedanken.

Kursgebühr

CHF 800.- In den Kurskosten ist ein Vorgespräch inbegriffen und auf Wunsch ein Nachgespräch. Ausserdem erhalten Sie umfangreiches Begleitmaterial (Kurshandbuch, Audio-CDs mit angeleiteten Übungen).

Anmeldung

Direkt bei Claudia Spiess Huldi, per Mail achtsamkeit@hispeed.ch
oder Telefon 044 480 28 68

Weitere Infos

www.claudia-spiess-huldi.ch