

Kursablauf

MBSR Gruppenkurs

- 8 wöchentliche Treffen à 2 ½ Stunden
- ein Übungstag
- tägliches Üben zu Hause
- persönliches Gespräch vor und nach dem Kurs

MBSR Coaching (Individualtraining)

Der Ablauf wird im Rahmen eines Vorgesprächs gemeinsam erarbeitet .

Bei MBSR ist tägliches Üben der Wahrnehmung und der Achtsamkeit ein wesentliches Element, um die Veränderung des Bewusstseins und der eigenen Reaktionen im Alltag zu erfahren.

Ein Teilnehmerhandbuch und CD's unterstützen Sie bei den Übungen zu Hause.

Kosten

- MBSR Gruppenkurs CHF 780.- pro Teilnehmer inkl. Kursmaterial
- MBSR Coaching CHF 120.- pro Stunde

Termine

Die Termine können telefonisch und / oder via E-Mail angefragt werden oder informieren Sie sich im Internet unter www.RebekkaPfyl.ch

Kursleitung

Rebekka Pfyl Möckli

- Dipl. Naturheilpraktikerin (TEN) FNHP
- Dipl. Lebensenergietherapeutin nach E. Körbler LET/NH
- MBSR Lehrerin, ausgebildet am Institut für Achtsamkeit bei Dr. Linda Myoki Lehrhaupt in Bedburg, Deutschland
- Jahrgang 1969
- Mehrjährige Meditationspraxis



Weitere Informationen finden Sie unter www.RebekkaPfyl.ch oder rufen Sie mich an und erfahren mehr.

Praxis für Gesundheitsförderung

Rebekka Pfyl Möckli
Im Aemet 2, 8903 Birmensdorf
043 536 17 24, 079 403 05 75
info@RebekkaPfyl.ch
www.RebekkaPfyl.ch

Stress- bewältigung mit MBSR

Kraftvolle Gesundheitsförderung
für mehr Lebensqualität und
persönliche Entwicklung

Ängste
Burnout
Nervosität
Schlafbeschwerden

www.RebekkaPfyl.ch

Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung

MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction

Was ist MBSR?

MBSR ist eine der erfolgreichsten Methoden um mit stressbelasteten Situationen umgehen zu können.

Das 8-Wochen Programm wurde 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der «Stress-Reduction»-Klinik der Universität von Massachusetts (USA) entwickelt. Die positive Wirkung ist durch zahlreiche wissenschaftliche Studien bestätigt.

MBSR wird weltweit in Kliniken und Gesundheitszentren in der Therapie und Prävention eingesetzt und trägt zur Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit bei.

Was bedeutet Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist das bewusste Wahrnehmen und Beobachten von Gedanken, Gefühlen und Empfindungen im gegenwärtigen Moment ohne Bewertung, Analyse oder Interpretation.

Die Praxis der Achtsamkeitsmeditation hilft zur Ruhe zu kommen, den inneren Raum zu erweitern, ein tieferes Verständnis von sich und über die gewohnheitsmässigen Reaktionen zu bekommen.

«Achtsamkeit wird durch einen systematischen Prozess der Selbstbeobachtung, der Selbstforschung und des achtsamen Handelns erreicht.»

Jon Kabat-Zinn

Trainingsinhalt

Das Ziel ist, die eigene Fähigkeit zu schulen um mit der aktuellen Erfahrung in Kontakt zu sein, ohne sich in Gedanken, Bewertungen, Sorgen und Ängsten, zu verlieren, weder in der Zukunft, noch in der Vergangenheit.

Sie lernen verschiedene Achtsamkeitsmeditationen wie Body-Scan, Meditation in Ruhe und Bewegung, sanfte Körper- und Atemübungen sowie kurze Übungen für den Alltag.

Verschiedene Themen bilden die Schwerpunkte in den einzelnen Lektionen:

- Stress und Gesundheit – Stressentstehung und Auswirkung auf den Körper
- schwierige Emotionen und Gefühle
- Selbstakzeptanz und Selbstachtung
- achtsame Kommunikation

Stress ist eine wichtige körperliche Reaktion, die notwendig ist, um bei geistigen wie körperlichen Herausforderungen wach und handlungsfähig zu sein.

Belastend für die Gesundheit ist es, wenn man anhaltend angespannt ist und nicht mehr aus diesem Zustand herauskommt – sei dies durch berufliche oder zwischenmenschliche Belastungen, durch Krankheit, Schmerzen, Trauer, seelische Konflikte oder durch ständige kleine Ärgernisse.

Wirkung

- Das Training bewirkt einen gelasseneren Umgang mit Stress sowohl im Berufs- als auch im Privatleben
- rechtzeitig eingesetzt, hilft es einem Burnout vorzubeugen oder unterstützt den Genesungsprozess
- ist hilfreich bei Ängsten, Schlafbeschwerden, Nervosität und depressiven Stimmungen
- hilft im Umgang mit akuten und chronischen Beschwerden
- es fördert das Bewusstsein, das Selbstbewusstsein, das Selbstvertrauen und die Selbstakzeptanz
- die Konzentrationsfähigkeit und das Denkvermögen, Kreativität sowie die körperliche Kraft werden gesteigert
- es ist eine sinnvolle Ergänzung zur medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlungen

MBSR verhilft zu mehr Balance, Energie und Lebensfreude sowie zu einer verbesserten Entspannungsfähigkeit.

«Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber du kannst lernen, auf ihnen zu reiten.»

Zitiert von Jon Kabat-Zinn