



Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR
Mindfulness Based Stress Reduction
nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn

Wir alle erleben in unserem Alltag Situationen, die stressbeladen, belastend und anspruchsvoll sind – sei es im Beruf, bei Verlust und Veränderungsprozessen, bei gesundheitlichen Einschränkungen oder wenn Gefühle von Überforderung aufkommen. Bewusst innehalten und achtsam wahrnehmen, was gerade ist, ermöglicht Ihnen einen anderen, konstruktiven Umgang mit Stress auslösenden Situationen. Achtsamkeit in den beruflichen und privaten Alltag integrieren, erhöht Lebensqualität, fördert Wohlbefinden und erhält leistungsfähig.

Die positiven Wirkungen auf Körper und Psyche sind wissenschaftlich gut erforscht.



Willkommen im Ruhepuls

In 8 Wochen zu mehr Gelassenheit

Kernelemente des Trainings

Sie erhalten wertvolles Hintergrundwissen zur Stressbewältigung, zum Umgang mit schwierigen Gefühlen, zur Kommunikation und zur Stresstheorie.

Sie erlernen praktische, achtsamkeitsbasierte Übungen zur Stressreduktion, die gemeinsam eingeübt werden. Zu Hause können Sie das Gelernte mit Hilfe von Übungs-CDs vertiefen und im Alltag wirkungsvoll einsetzen.

Sie werden zur Selbstbeobachtung und zum Umgang mit belastenden Situationen angeleitet. Sie lernen alternative Möglichkeiten und kreative Verhaltensweisen kennen, die Sie bei der positiven Veränderung Ihres Lebens und Ihrer Gesundheit unterstützen.

Sie lernen:

- » wirkungsvoll mit alltäglichen Belastungen umzugehen und sich ruhiger zu fühlen
- » Ihr schlummerndes Potenzial zu aktivieren und Ihr Wohlbefinden zu steigern
- » selbstbewusster zu sein und Ihr Verhalten situationsangepasst zu steuern, statt ihrem Autopiloten zu folgen, der Sie antreibt
- » eine freundliche und nicht wertende Haltung sich selbst und anderen gegenüber einzunehmen und erfolgreicher zu kommunizieren
- » Klarheit für sinnvolle Entscheidungen zu gewinnen
- » sich besser zu konzentrieren
- » die teilweise fremde Welt Ihres Innern aufzuspüren, sich selbst in neuer Weise kennenzulernen und unentdeckte Ressourcen sichtbar zu machen

- » akzeptierend und offen zu sein gegenüber unveränderlichen neuen Lebenssituationen oder chronischem Schmerz
- » Ihre Selbstwahrnehmung und Selbststeuerung zu verbessern und Ihre Grenzen zu erkennen, bevor Sie krank werden

Kursleitung

Gabriela C. von Arx

- Supervisorin / Organisationsberaterin BSO
- MBSR-/MBCL-Lehrerin, MBCT
- Coach

Kursinformation

Dauer	Jeweils 8 Termine à 2 ½ Stunden und ein ganzer Tag, ein Einstiegs- und ein Nachgespräch sind inbegriffen, ebenso die Kursunterlagen.
Ort	Gutenbergstrasse 31, 3011 Bern
Info	MBSR 8-Wochen-Training für Gelassenheit, Leichtigkeit und Selbst-Bewusstsein im Alltag.
Termin	Regelmässige Kurse, nächster Beginn siehe Homepage. Auch massgeschneidert in Ihrer Firma.

www.gabrielavonarx.ch

