

# ACHTSAMER UMGANG MIT STRESS MBSR

KURSDAUER 8 WOCHEN

Wie zu mehr Gelassenheit, innerer Klarheit und Wohlbefinden gelangen?

MBSR steht für "Mindfulness-Based-Stress-Reduction". Bei Austausch in der Gruppe und gemeinsamen Übungen wie achtsame Körperwahrnehmung in Ruhe und Bewegung, Atemwahrnehmung und Meditation werden Inhalte zu folgenden Themen vermittelt:

- Achtsamkeit
- Stress und Kommunikation
- Eigene Reaktionsmuster, Gedanken und Gefühle erkennen
- Selbstfürsorge und achtsames Essen

<b>FORMAT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein persönliches Vorgespräch vor Kursbeginn</li> <li>• 8 Wochen Kurs à 2,5 Stunden/Woche</li> <li>• Ein Tag der Achtsamkeit</li> <li>• Täglich 45 Minuten selbständiges Üben</li> <li>• Die Gruppengrösse beträgt max. 10 Teilnehmende</li> </ul>
<b>KURSKOSTEN</b>	CHF 750
<b>KURSDATEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dienstag: 22.10.24, 29.10.24, 5.11.24, 12.11.24, 19.11.24, 26.11.24, 3.12.24, 10.12.24</li> <li>• Zeit: 18:00 – 20:30 Uhr</li> <li>• Achtsamkeitstag: Samstag, 30.11.24 09:00 – 17:00 Uhr</li> </ul>
<b>KURSLEITUNG</b>	 <p>lic. phil. Elena Rima Vidal Leitende Psychologin Leiterin Ambulante Dienste Bern Telefon +41 31 868 37 60 <a href="mailto:elena.rima@pkwyss.ch">elena.rima@pkwyss.ch</a></p>
<b>KURSORT</b>	<p>Privatklinik Wyss AG Ambulante Dienste Bern Schläflistrasse 17 3013 Bern Telefon +41 (0)31 868 37 60 <a href="mailto:ambi.bern@privatklinik-wyss.ch">ambi.bern@privatklinik-wyss.ch</a> <a href="http://www.privatklinik-wyss.ch">www.privatklinik-wyss.ch</a></p>
<b>ANMELDUNG</b>	 <p>Bitte füllen Sie das Online-Anmeldeformular online unter <a href="http://www.privatklinik-wyss.ch/veranstaltungen/kursangebot/achtsamer-umgang-mit-stress-mbsr">www.privatklinik-wyss.ch/veranstaltungen/kursangebot/achtsamer-umgang-mit-stress-mbsr</a> aus. Mittels QR-Code gelangen Sie direkt zur Anmeldeseite.</p> <p>Nach dem erfolgreichen Absenden des Anmeldeformulars werden wir Sie für ein Vorgespräch kontaktieren, wir bitten Sie um etwas Geduld.</p>



**PRIVATKLINIK WYSS**

SEIT 1845