

**MBSR-Kurs am Mittwoch 14:00 - 16:30 Uhr
19. Februar - 28. Mai 2025**

Schulhaus Stapfenacker, Brünnenstrasse 40, 3018 Bern

**«Jenseits von richtig und falsch gibt es einen Ort.
Hier können wir uns begegnen.»** *Rumi (13. Jh.)*

Stressreduktion durch Achtsamkeit

Möchtest du ...

- in deinem Leben mehr Raum für Ruhe, Klarheit und Freundlichkeit schaffen?
- Stress wirksam vorbeugen und bewältigen?
- das Leben bewusster gestalten & geniessen?

In diesem Kurs lernst du ...

- Achtsamkeit zu trainieren und in den Alltag zu integrieren.
- wie du Konflikte entschärfen kannst.
- wie du gut für dich sorgen kannst.

Kursinhalt

«Achtsam sein bedeutet, auf eine besondere Art präsent zu sein: wohlwollend, absichtsvoll, urteilsfrei, im Moment verankert» Jon Kabat-Zinn

- Einführung in Achtsamkeitsübungen
- Übungen im Umgang mit Gefühlen, Gedanken und Körperempfindungen
- Vorträge, Austausch und Übungen zu Stress und Stressbewältigung, Kommunikation und Selbstfürsorge
- Unterstützung für die tägliche Achtsamkeitspraxis zu Hause (inkl. Aufnahmen)
- Individuelles Erst- und Abschlussgespräch

*«Es gibt einen inneren Raum, da wohnt die Ruhe und die Klarheit. Es herrscht ein Gleichgewicht der Gedanken, der Energien und der Wünsche, es fühlt sich an wie Frieden. Da bist du selbst. Und jeder Mensch trägt diesen Raum in sich. Es gibt Wege zu diesem inneren Raum, einer davon ist MBSR.»
Beat H., Teilnehmer MBSR-Kurs*

Wirksamkeit von MBSR*

In zahlreichen Studien wurden u.a. folgende Wirkungen des 8-Wochen-MBSR-Kurses auf die psychische und physische Gesundheit nachgewiesen:

- verbesserte Aufmerksamkeit
- konstruktiverer Umgang mit unangenehmen Gedanken und Gefühlen
- Reduktion von Stress und Angst
- bessere Schlaf- und Lebensqualität
- Stärkung des Immunsystems
- Rückgang entzündlicher Prozesse

***MBSR: Mindfulness Based Stress Reduction** (Stressreduktion durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn)

aktuelle Infos



Kursleitung:

Wolfgang Käppeli
Biologie- und MBSR-Lehrer

Motivation:

Durch Achtsamkeit erspare ich mir viel unnötigen Stress und kann so mehr Energie in meine Herzensprojekte investieren. Wie das funktioniert, zeige ich dir gerne.

Kursdaten:

Mi: 14 - 16:30 Uhr (*17:30 - 20 Uhr)
19.2., 05.03., 12.03*., 19.03., 26.03.,
02.04., 21.05., 28.05.2025

Tag der Achtsamkeit:

Samstag: 8:30 - 15:30 Uhr
29.03.2025

Kursort:

Schulhaus Stapfenacker, Brünnenstr. 40,
Bern

Kursgebühr:

750 CHF (der Kanton Bern übernimmt in der Regel die Kosten für MBSR-Kurse im Rahmen der Burnout-Prävention)

weitere Infos und aktualisierte Daten:

www.achtsamkeitstrainer.ch

Kontakt:

Melde dich bei Interesse oder Fragen für ein unverbindliches Gespräch:
wolfgang.kaeppli@gmail.com
078 629 04 76