



MBSR
Mindfulness Based Stress Reduction

**8-Wochen-Kurs
bei Zofingen**

29. Januar 27 bis 19. März 27
freitags 14.30 - 17.00



mit Kirsten Wolter
für mehr Präsenz, Ruhe,
Klarheit und Balance
im Alltag
www.kirstenwolter.ch



MBSR und Achtsamkeit

MBSR steht für Mindfulness-Based Stress Reduction. Auf Deutsch: Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

Das von Prof. Jon Kabat-Zinn an der Universität von Massachusetts (USA) 1979 entwickelte 8-Wochen-Programm vermittelt praktische Achtsamkeitsübungen, um Stress, innere Unruhe und körperliche Belastungen besser zu bewältigen. Es ist wissenschaftlich fundiert.

Der Kurs vermittelt eine Methode zur Selbsthilfe. Dies kann eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung ergänzen, ersetzt sie aber nicht.

Ein MBSR-Kurs ist für alle Menschen geeignet, die

- mit Stress, Überforderung oder Erschöpfung konfrontiert sind,
- ihre Lebensqualität und innere Balance stärken wollen,
- achtsamer mit sich und anderen umgehen möchten,
- nicht "abschalten" können, viel Verantwortung tragen,
- unter Schlafproblemen, Schmerzen oder Ängsten leiden,
- mit sich selbst mehr in Kontakt kommen wollen,
- oder einfach mehr Präsenz und Ruhe in ihr Leben bringen möchten.

Alle können diesen Kurs besuchen, unabhängig von Alter, Beruf, Geschlecht oder Weltanschauung.

Vorerfahrungen mit Meditation oder Yoga sind nicht erforderlich

Ein MBSR-8-Wochen-Kurs umfasst

- Vor- und Nachgespräch
- 8 Kurseinheiten à 2,5 Stunden (wöchentliche Gruppensitzungen)
- Tägliche Übungspraxis zuhause (ca. 45 Minuten mit Audio-Anleitung)
- Tag der Achtsamkeit (ein Tag in Stille)
- Schriftliche Unterlagen und Audios zum Üben

Der Kurs beinhaltet:

- Angeleitete Wahrnehmungsübungen (Körper, Atem)
- Angeleitete Meditationen im Sitzen und im Gehen
- Achtsames Yoga
- Inputs zu Themen wie Stressbewältigung, Achtsamkeit im Alltag, Umgang mit Hindernissen, achtsame Kommunikation
- Austausch in der Gruppe

Kurstermine

- 8 Kursmodule freitags von 14.30 bis 17:00: 29.01., 05.02., 12.02., 19.02., 26.02., 05.03., 12.03., 19.03.
- Achtsamkeitstag: Sonntag, 07.03.27

Die Kurskosten betragen CHF 750, inbegriffen sind

- Vor- und Nachgespräch
- Acht Kurseinheiten à 2,5 Stunden
- Tag der Achtsamkeit
- Schriftliche Unterlagen und Audios zum Üben

Der Kurs wird je nach Krankenkasse anteilig übernommen und ist Krankenkassen anerkannt. Bei finanziellen Schwierigkeiten ist eine individuelle Absprache möglich.

Kursort

Yoga Studio
yogamaluna
Brittnauerstrasse 14
4802 Strengelbach bei Zofingen

Parkplätze und Velo-
unterstand vorhanden

Weiterführende Infos
Weitere Daten
& Anmeldung





Kirsten Wolter

Zertifizierte MBSR-Lehrerin

(Institut für Achtsamkeit Dr. Linda Lehrhaupt)

Mitglied von Mindfulness Swiss

Dipl. Ergotherapeutin und ausgebildet in:

Yoga und Ayurveda

EMS - Energiemanagement-Schulung

Spiraldynamik

Für ein unverbindliches Vorgespräch
nehmen Sie gerne Kontakt auf

Kirsten Wolter

Ergotherapie & Achtsamkeit

079 830 48 02

kirsten.wolter@hin.ch

www.kirstenwolter.ch

