



## MBSR - 8 - Wochenkurs im Einzelcoaching Stressbewältigung durch Achtsamkeit

### Was ist MBSR?

MBSR ist ein Trainingsprogramm, welches 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt wurde, um mit belastenden und stressenden Situationen umzugehen zu lernen. Es wird heute in vielen Kliniken, Gesundheitszentren, in sozialen und pädagogischen Einrichtungen und in Unternehmen mit grossem Erfolg durchgeführt.

### Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit bedeutet, gegenwärtig zu sein im Augenblick ohne zu werten und aufmerksam zu sein für die gerade stattfindende Erfahrung. Die freundliche und offene Grundhaltung der Achtsamkeit ermöglicht es uns, bewusst wahrzunehmen, was in und um uns geschieht, unabhängig davon, ob wir es als angenehm oder unangenehm erleben. So können wir unsere Erfahrungen offen erforschen, ohne uns in Widerständen, Grübeleien, Erinnerungen oder Zukunftsplanungen zu verstricken oder uns von unseren gewohnten Reaktionsmustern mitreissen zu lassen.

### Der Kurs eignet sich für Menschen die:

- sich beruflich oder privat unter Stress fühlen
- unter Stressfolgen wie Unruhe, Antriebslosigkeit, Konzentrationsmangel, oder Schlafstörungen leiden
- einen Beitrag zum Erhalt oder zur Wiedergewinnung ihrer Gesundheit leisten wollen
- allgemein achtsamer leben möchten und an einem inneren Weg der Selbsterforschung interessiert sind
- verschiedene Formen der Achtsamkeitsmeditation kennenlernen und praktisch üben möchten

### Kursinhalt

- Geführte Meditationen mit Übungen im Liegen, Sitzen und Gehen
- Sanfte Übungen aus dem Hatha-Yoga
- Achtsamkeitsübungen zur Stärkung der Präsenz und des Bewusstseins im Alltag
- Übungen zum Aufbau von Selbstachtung und Mitgefühl
- Übungen und Hilfen für den Umgang mit Stress, Schmerzen und schwierigen Gefühlen

### Kosten

Fr.800.- für 8 Sitzungen inkl. Vor- und Nachgespräch, Audioaufnahmen sowie sämtliches Kursmaterial.

### Trainingsablauf

- Vorgespräch zur Klärung des Anliegens und des Verlaufs eines MBSR-Coachings
- Zusammenstellung des individuellen Trainingsprogramm über einen Zeitraum von 8 Wochen (1,5 Stunden pro Termin)
- Bereitstellung der Kursunterlagen und Audioaufnahmen für die Übungen zu Hause

### Teilnahmevoraussetzungen

- Bereitschaft zur regelmässigen Teilnahme und zum
- Verständnis der Kurssprache Schweizerdeutsch

### Leitung

Manuela Kunz, Psychologin FH, zertifizierte MBSR-Lehrende für Stressbewältigung durch Achtsamkeit Arbor, Transaktionsanalytikerin CTA, Supervisorin BSO

### Kursort

Manuela Kunz Beratung Coaching Supervision  
Nidaugasse 70, 2. Stock (o. Lift)  
2502 Biel

### Information & Anmeldung zum Vorgespräch

info@beratungkunz.ch | www.beratungkunz.ch  
032 323 03 31