



## JAHRESKURSPROGRAMM ACHTSAMKEITSKURSE 2020 IN BIEL

### ❖ MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

#### MBSR 8-Wochenkurs Mindfulness Based Stress Reduction

- Sie fühlen sich privat oder vom Arbeitsalltag ausgelaugt.
- Strukturelle Veränderungen bei der Arbeit stressen Sie.
- Sie erleben den zunehmenden Druck bei der Arbeit als Überforderung.
- Sie leiden unter Beschwerden wie: Schlafstörungen, Konzentrationsmangel, Bluthochdruck (usw.).

Im MBSR 8-Wochenkurs lernen Sie verschiedene Achtsamkeitsübungen im Liegen, im Stehen, im Sitzen und im Gehen kennen und anwenden, welche Sie im Umgang mit Ihrem Stresserleben unterstützen.

**Kurs Nr. 1 15. Januar – 11. März 2020**

**Kurs Nr. 2 01. April – 20. Mai 2020**

**Kurs Nr. 3 21. Oktober – 09. Dezember 2020**

### ❖ MSC – Achtsames Selbstmitgefühl – Liebevoller werden mit sich selbst

#### MSC 8-Wochenkurs Mindful Selfcompassion

- Sie sind längere Zeit in einem Berufsfeld tätig, wo sie andere Menschen in einem sozialen, pädagogischen, medizinischen, medizinisch-therapeutischen oder pflegenden Umfeld unterstützen.
- Sie spüren eine gewisse „Fürsorgemüdigkeit“ in der Arbeit mit Menschen.
- Sie möchten lernen einen wertschätzenden Umgang mit sich selbst und anderen zu pflegen um Freude, Interesse und Neugier in der Arbeit mit Menschen aufrecht zu erhalten.
- Ihr grösster Wunsch ist es, mit mehr Selbstmitgefühl durchs Leben zu gehen.

Im MSC 8-Wochenkurs lernen Sie verschiedene Achtsamkeitsübungen zur Schulung von Selbstmitgefühl und Mitgefühl kennen und anwenden, um sich im Alltag mit Freundlichkeit statt mit Selbstkritik zu motivieren. Sie lernen durch Meditationen belastende Situationen und Gefühle mit mehr Leichtigkeit zu halten.

**Kurs 16. Januar – 26. März 2020**

### ❖ MBCT – Achtsamkeitsbasierte Rückfallprophylaxe bei Depression

#### MBCT 8-Wochenkurs Mindfulness Based Cognitive Therapy

- Sie haben bereits mehrere Male eine Depression durchlebt und möchten das Rückfallrisiko verringern
- Ihnen ist es wichtig, die Frühwarnsymptome einer beginnenden Depression rechtzeitig wahrzunehmen und „Grübelprozesse“ (depressionsfördernde Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen) zu unterbrechen.

MBCT ist ein 8-Wochenkurs und kann das Rückfallrisiko bei Menschen mit einer, drei oder mehreren vorangegangenen depressiven Episoden um bis zu 50% zu reduzieren. Er eignet sich für Menschen, die akut nicht depressiv sind, aber bereits eine bis drei Episoden erlebt haben.

**Kurs 13. Oktober – 1. Dezember 2020**