



MBSR-KURSE - JAHRESPROGRAMM -2021 IN BIEL

COURS MBSR - PROGRAMME ANNUEL 2021 À BIENNE

MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR 8-Wochenkurs Mindfulness Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn

- 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** **27. Januar - 24. März 2021**
Kurs Nr. 2 **30. Juni - 18. August 2021**
Kurs Nr. 3 **20. Oktober - 8. Dezember 2021**

MBSR – Cours pour la réduction du stress par la pleine conscience

MBSR Cours de 8 semaines selon Jon Kabat-Zinn

- Vous vous sentez épuisé par votre travail ou dans votre vie quotidienne ?
- Les changements structurels au travail vous stressent ?
- Vous craignez que la pression au travail soit trop forte et vous submerge ?
- Vous souffrez de maux tels que troubles du sommeil, manque de concentration, hypertension etc. ?

Dans le cours MBSR qui dure 8 semaines vous apprendrez différents exercices de méditation en position assise, allongée, debout et en marchant. Ces exercices vous aideront à mieux gérer les expériences stressantes.

- Cours No. 1** **28. Janvier – 25. Mars 2021**