

## Lebensfreude im Alltag

### 6- Wochen-Achtsamkeitstraining für mehr Resilienz, Glück und Wohlbefinden

Evolutionsbedingt lernt unser Gehirn schneller aus negativen Erfahrungen und langsamer aus positiven Erfahrungen. Positive, schöne Erfahrungen wirken häufig nicht nachhaltig weiter, nachdem sie vorüber sind. Negative Erfahrungen können uns lange beschäftigen und unseren Stressmodus anhaltend aktivieren, obwohl sie bereits in der Vergangenheit liegen.

Genauso wie die negativen Erfahrungen können wir bewusst durch Achtsamkeitsübungen, unser Gehirn für positive Erfahrungen sensibilisieren und diese als dauerhafte Erinnerungen im Gehirn speichern.

#### Ziel des Achtsamkeitstrainings

Flüchtige positive Erfahrungen werden zu bleibenden Ressourcen in unserem Gehirn, an die wir uns bewusst erinnern können. So sind wir immer besser in der Lage, auch in Zeiten von Herausforderungen unser Wohlbefinden aufrecht zu erhalten.

#### Das Training eignet sich für Menschen die:

- Fähigkeiten wie Geduld, Selbstvertrauen, innere Sicherheit usw. stärken möchten
- positive mentale Zustände in dauerhafte neuronale Eigenschaften umwandeln wollen
- mehr Ausgeglichenheit und Resilienz entwickeln wollen um mit Herausforderungen im Alltag kompetent und gelassen umzugehen
- unangenehme sich wiederholende Erfahrungen durch Verbindung mit wohltuenden Erfahrungen lindern möchten

#### Trainingsinhalt

Verschiedene angeleitete Achtsamkeitsübungen im Sitzen oder im Liegen, zum bewussten Durchleben und zur Verstärkung positiver Erfahrungen. Diese werden im Training durch Meditationen erlebt und verstärkt. Auch gibt es Übungen, um positive Erfahrungen mit negativen Erfahrungen zu verbinden, sowie sanfte Übungen aus dem Hatha-Yoga.

#### Gruppengrösse

4 bis 7 Personen

#### Kosten

Fr.500.- inkl. Vor- und Nachgespräch, Tee und Kursmaterial

#### Teilnahmevoraussetzungen

- Persönliches Vorgespräch mit der Leiterin
- Vorerfahrung mit achtsamkeitsbasierten Verfahren (MBSR, MBCT, MSC), Yoga oder Meditation.
- Bereitschaft zur regelmässigen Teilnahme und zum selbständigen Üben zu Hause während der Trainingsdauer
- Verständnis der Kurssprache Schweizerdeutsch

#### Trainingsdaten und Trainingszeiten

**6 x Freitagvormittag à 3 Stunden**

27. 01./10.02./17.02./24.02./03.03./10.03.  
2023

**jeweils von 09.15 – 12.15 Uhr**

#### Leitung

Manuela Kunz, Psychologin FH  
Transaktionsanalytikerin CTA  
zertifizierte MBSR-Lehrende für Stressbewältigung  
zertifizierte MBCT-Lehrende  
Grundausbildung in MSC  
Weiterbildung in Positiver Neuroplastizität

#### Ort

Manuela Kunz, Praxis für Achtsamkeitstraining,  
Nidaugasse 70, 2. Stock , 2502 Biel

#### Information und Anmeldung zum Training / für ein Vorgespräch an:

info@beratungkunz.ch oder 079 793 87 09 oder  
www.beratungkunz.ch