



MindfulnessSwiss

MBSR-Verband Schweiz

«Ist das was für mich?» Achtsamkeit selber erleben

Susan Reinert Rupp

Betriebsökonomin FH, Trainerin und Coach für Achtsamkeit und Lebensfreude

Vorstand MBSR-Verband Schweiz

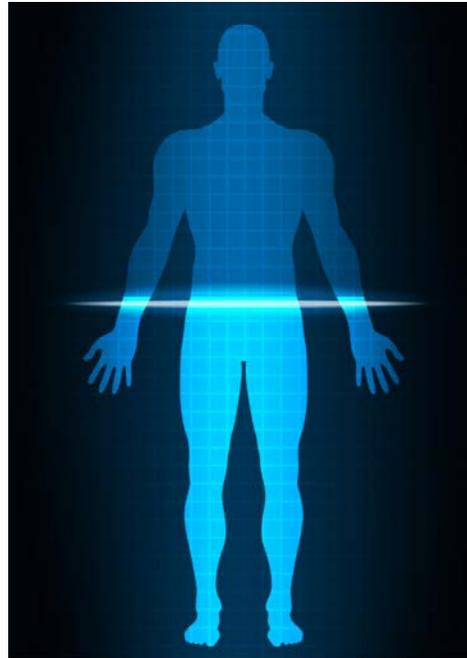
Mit allen Sinnen leben



Einladung: Routinetätigkeit achtsam ausführen



Im Körper zu Hause sein



Bodyscan

Im Körper zu Hause sein

- Was haben Sie erlebt?
 - Was haben Sie im Körper wahrgenommen?
 - Welche Gefühle waren präsent?
 - Welche Gedanken hatten Sie?
 - Was fiel Ihnen leicht?
 - Was war herausfordernd? Wie sind Sie damit umgegangen?
- Wie fühlen Sie sich jetzt?

Achtsamkeit lernen

8-Wochenkurs

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Dauer:

- 8 x 2.5 Stunden
- plus 1 Tag à 6 bis 7 Stunden

Inhalt:

- Meditative Übungen im Liegen, Sitzen und in der Bewegung
- Theorieinputs
- Erfahrungsaustausch

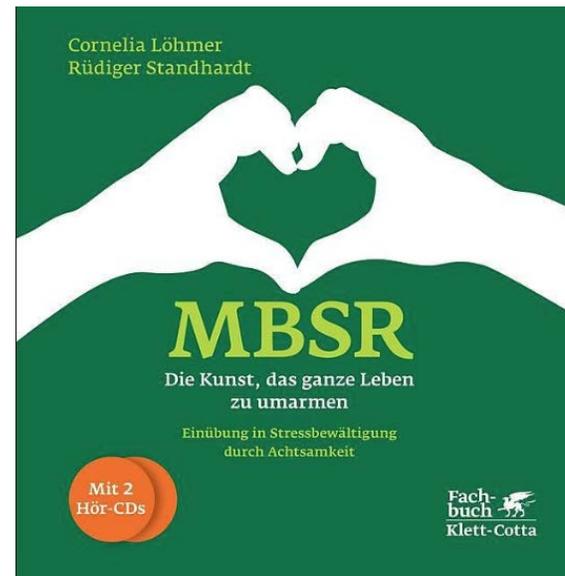
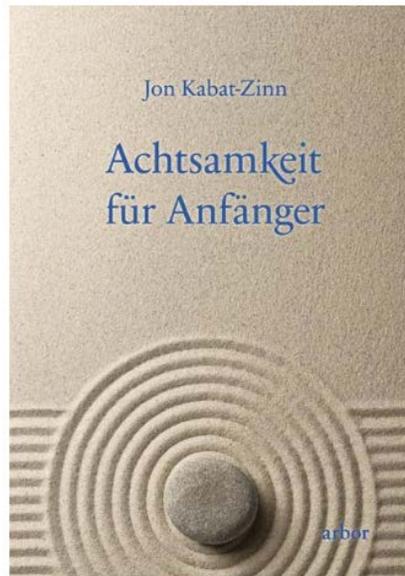
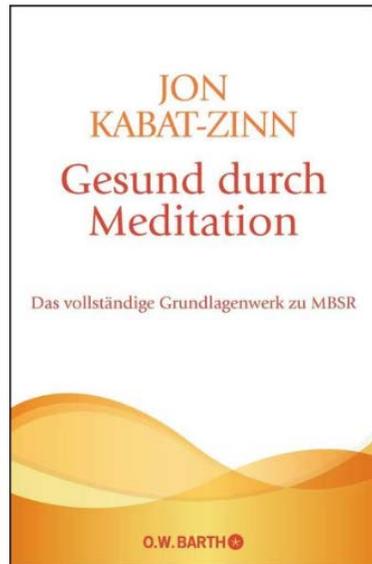
Schwerpunkte:

- Bewusstwerden der eigenen Stress- und Reaktionsmuster
- Eigene Grenzen erkennen, respektieren und bei Bedarf ändern
- Erkennen neuer Handlungsspielräume
- Selbstfürsorge
- Praxistransfer (ca. 45 Minuten/Tag üben)

Kurs finden:

www.mindfulness.swiss

Literatur



Weitere Buchempfehlungen unter www.mindfulness.swiss



MindfulnessSwiss

MBSR-Verband Schweiz

Kontakt

MBSR-Verband Schweiz
Sekretariat
6000 Luzern
Tel. 079 485 60 12
sekretariat@mindfulness.swiss
www.mindfulness.swiss

Susan Reinert Rupp
Alte Forchstrasse 23
8126 Zumikon
Tel. 044 500 21 44
kontakt@leuchtstern.ch
www.leuchtstern.ch