

Stressabbau durch Achtsamkeit

MBSR-Kurse in Baden

Für wen eignet sich MBSR?

Der Kurs richtet sich an Interessierte aller Altersgruppen. Er eignet sich für Sie, wenn mindestens einer der folgenden Sätze auf Sie zutrifft.

Sie möchten:

- sich seltener gestresst oder erschöpft fühlen;
- die Fäden Ihres Lebens selbst in die Hand nehmen;
- sich besser fokussieren können;
- besser schlafen können;
- stabiler, resilienter und energievoller sein;
- weniger ängstlich und bedrückt sein;
- besser mit chronischen Schmerzen umgehen können;
- freundlicher mit sich selbst und anderen sein können;
- mit mehr Freude und Zuversicht im Leben stehen.

Das Erlernen der Achtsamkeitspraxis in einem MBSR-Kurs wirkt vorbeugend und unterstützend bei der Bewältigung von privatem und beruflichem Stress und somit als Burn-Out-Prophylaxe.

Mit wissenschaftlichen Studien konnte zudem gezeigt werden, dass sich die Achtsamkeitspraxis eignet, um besser mit vielen Beschwerden und Krankheiten umzugehen oder auch um deren Symptome zu mildern.

Was werden Sie durch MBSR lernen?

MBSR ein Lernprogramm, bei dem Sie sich neue Fähigkeiten und Haltungen aneignen, um den ständigen Herausforderungen des Lebens mit mehr Bewusstheit, Akzeptanz und Gelassenheit entgegenzutreten. Sie werden lernen, Dinge so wahrzunehmen und anzuerkennen, wie sie sind, ohne sich von ihnen überwältigen zu lassen. Dadurch wird es Ihnen öfters gelingen, aus einer problemfokussierten Perspektive oder aus dem Grübeln herauszukommen. Anstelle des Autopiloten nehmen sie das Steuer wieder vermehrt selbst in die Hand.

Leitung

Claudine Isler

- MBSR-Lehrerin
- Klinische Psychologin lic. phil.
- Eidg. dipl. Sportlehrerin



Inhalt und Zeitaufwand

Angeleitete Lektionen im Kurslokal an acht Montagabenden (18:45 – 21:15 h) und an einem ganzen Samstag (9:30 – 16:00 h). Selbstständiges Üben zu Hause (1 Stunde pro Tag). Vor- und freiwilliges Nachgespräch per Zoom oder Telefon (je eine halbe Stunde).

Daten

Daten der nächsten Kurse vgl. Website

Kosten

850 CHF (inkl. MWSt) für alle angeleiteten Lektionen, die individuellen Vor- und Nachgespräche sowie Kursunterlagen und Audio-Anleitungen zum selbstständigen Üben

Lokal

Physiotherapie Ursina Schmidlin
Merker Areal, OG1
Bruggerstrasse 37, 5400 Baden

Anmeldung

claudine@isler-sauthier.ch
M +41 79 748 46 41

Weitere Informationen

www.claudine-isler.ch