

Annette Bärtschi

Stressbewältigung durch Achtsamkeit und
Mitgefühl - MBSR*

INFORMATIONEN RUND UM DEN KURS

Termine

Die genauen Kursdaten finden Sie auf der Webseite oder können über mail@annettebaertschi.ch angefragt werden.

Aufbau

Info-Abend zur Orientierung (fakultativ)

1 Vorgespräch, Besprechen der persönlichen Ausgangslage

8 Gruppentreffen à 2.5 h pro Woche

1 Tag der Achtsamkeit à 7 h

Es ist wichtig, sich für alle Termine Zeit zu nehmen.

Kursinhalt

- Kennenlernen von Achtsamkeits-Meditationen, wie Bodyscan, Meditation mit dem Atem, Gehmeditation, achtsame Bewegungsübungen und andere.
- Erkennen wie wir wahrnehmen .
- Die eigenen Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken bewusst wahrnehmen.
- Wissen über Stressphysiologie erlangen und den eigenen Stress kennenlernen.
- Umgang mit Stress und unangenehmen Ereignissen reflektieren.
- Achtsamer Umgang in Beziehungen kennenlernen.
- Selbstfürsorge vertiefen.
- Über die Erfahrungen sprechen und sich in der Gruppe austauschen.



* MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Übungen zu Hause

Ausschlaggebend für den persönlichen Prozess, ist die Bereitschaft, eine achtsame Haltung einzunehmen. Diese lernen wir in Gruppentreffen kennen und üben sie in Meditationen. Dem Programm zugrunde liegt die Idee, die Übungen zu Hause täglich zu wiederholen. Der Zeitaufwand dazu beträgt etwa 45 min und etwa 15 min für Reflexionen.

Kurs-Setting

Gruppegrosse: 2-12 Personen

Ort: kup Praxis für Körper und Psyche, Kramgasse 45, 3011 Bern, im 2. Stock (leider ohne Lift!)

Nebenträume: es hat eine Toilette aber keine getrennte Garderoben.

Vorkenntnisse

Braucht es keine. Im Vorgespräch besprechen wir, ob der Zeitpunkt für einen MBSR-Kurs passend ist.

Kosten

750.00 CHF, ab 6 Teilnehmer:innen.

Bei 4-5 Teilnehmer:innen gibt es einen Kleingruppen-Zuschlag von 50.00 CHF

Für Wenigverdienende, Studierende und Pensionierte gibt es einen Rabatt von 10%.

Einige Zusatzversicherungen übernehmen einen Teil der Kosten.

Kostengutsprachen von Arbeitgebern oder der IV-Stelle Bern an:

Annette Bärtschi, Nachtblau und Rosarot, Parkstrasse 11, 3072 Ostermündigen

Empfohlene Kleidung

Da wir uns während des Gruppentreffens immer wieder auch bewegen, empfehle ich eine bequeme Kleidung, wie Trainerhosen oder Leggings. Damit die Matten, Kissen und Decken sauber bleiben, bitte ich darum, die Schuhe während des Kurses in der Garderobe zu lassen.

Kursbestätigung

Am Schluss des Kurses erhalten alle Teilnehmer:innen eine Kursbestätigung. Der Kurs kann als Grundlage für achtsamkeitsbasierte Weiterbildungen dienen.

Kursleitung

Annette Bärtschi, zertifizierte Lehrerin für MBSR und Achtsamkeit, Mitglied im Verband Mindfulness.Swiss und Emfit.

Mit bestem Dank für Ihr Interesse,
Annette

Kontakt: mail@annettebaertschi.ch

www.nachtblau-rosarot.ch

 [nachtblau_und_rosarot](https://www.instagram.com/nachtblau_und_rosarot)

EM  fit
Qualität in der Gesundheitsförderung

 **MindfulnessSwiss**
MBSR-Verband Schweiz
Ordentliches Mitglied