



*„Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.“*

*- Jon Kabat-Zinn*

## STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

MBSR 8-Wochen-Kurs nach Jon Kabat-Zinn

MBSR ist die Abkürzung von Mindfulness-Based Stress Reduction und wird übersetzt mit  
«Stressbewältigungsprogramm durch Achtsamkeit».

## ANKOMMEN IM JETZT ...

...und den Reichtum des gegenwärtigen Moments erfahren.

Die Erfahrung mit der Achtsamkeitspraxis hat gezeigt, dass durch umfassende Wahrnehmung Neues entstehen kann. Wir lernen Probleme, Stress, Schmerzen, kreisende Gedanken und Herausforderungen mit Abstand zu betrachten und gewinnen Klarheit und Gelassenheit.

Wenn Sie Ihr Leben selbstbestimmter und bewusster gestalten möchten, dann lesen Sie gerade über die Möglichkeit, jetzt einen ersten Schritt zu machen. Der achtwöchige MBSR-Kurs bietet eine Chance zu mehr Lebensfreude und Lebensqualität.

Achtsamkeit ist mehr als eine Methode, es ist eine Haltung die immer mehr in unserem Leben Einzug hält.

## ZEIT ZU ERWACHEN...

- Wünschen Sie sich effektive Methoden, mit Ihrem beruflichen und /oder privaten Stress besser umzugehen?
- Fühlen Sie sich belastet durch Schlaflosigkeit, Nervosität, Konzentrationsmangel, Erschöpfung oder leiden Sie an akuten oder chronischen körperlichen Erkrankungen?
- Möchten Sie vermehrt Achtsamkeit in Ihren Alltag einbringen und die heilsame Wirkung für Körper und Geist erfahren?

Die Inhalte des Kurses beschäftigen sich mit den täglichen Fragen im Leben und kann von Erwachsenen jeglichen Alters unabhängig von Beruf und Weltanschauung besucht werden.

## KURSANGEBOT

Das Programm geht über acht Wochen und beinhaltet acht Abende à 2.5 Stunden sowie ein ganzer Tag in Achtsamkeit (insgesamt 27 Stunden in der Gruppe). Vor und nach dem Kurs findet ein individuelles Gespräch von ca. 60 Minuten statt.

Aktuelle Daten und Kosten finden sie auf dem Beiblatt oder auf meiner Webseite [www.coplus.ch](http://www.coplus.ch).

## ANMELDUNG

6 bis max. 12 Teilnehmende.  
Anmeldung telefonisch oder schriftlich bis 10 Tage vor Kursbeginn.

## KURSLEITUNG



**Bettina Schneebeli**  
Zertifizierte MBSR Lehrerin

Mehrjährige Yoga- und Meditationserfahrungen. Seit über 10 Jahren in der Erwachsenenbildung und als Prozessbegleiterin/Coach tätig.

Mitglied MBSR-Verband Schweiz und Emfit Qualitätslabel