

ACHTSAMER UMGANG MIT STRESS MBSR

KURSDAUER 8 WOCHEN

Wie zu mehr Gelassenheit, innerer Klarheit und Wohlbefinden gelangen?

MBSR steht für "Mindfulness-Based-Stress-Reduction". Bei Austausch in der Gruppe und gemeinsamen Übungen wie achtsame Körperwahrnehmung in Ruhe und Bewegung, Atemwahrnehmung und Meditation werden Inhalte zu folgenden Themen vermittelt:

- Achtsamkeit
- Stress und Kommunikation
- Eigene Reaktionsmuster, Gedanken und Gefühle erkennen
- Selbstfürsorge und achtsames Essen

FORMAT	<ul style="list-style-type: none"> • Ein persönliches Vorgespräch vor Kursbeginn • 8 Wochen Kurs à 2,5 Stunden/Woche • Ein Tag der Achtsamkeit • Täglich 45 Minuten selbständiges Üben • Die Gruppengrösse beträgt max. 10 Teilnehmende
KURSKOSTEN	CHF 750
KURSDATEN	<ul style="list-style-type: none"> • Mittwoch: 15.05.24, 22.05.24, 29.05.24, 05.06.24, 12.06.24, 19.06.24, 26.06.24, 03.07.24 • Zeit: 18:00 – 20:30 Uhr • Achtsamkeitstag: Samstag, 22.06.24 09:00 – 17:00 Uhr
KURSLEITUNG	 <p>lic. phil. Elena Rima Vidal Leitende Psychologin Leiterin Ambulante Dienste Bern Telefon +41 31 868 37 60 elena.rima@pkwyss.ch</p>
KURSORT	<p>Privatklinik Wyss AG Ambulante Dienste Bern Schläflistrasse 17 3013 Bern Telefon +41 (0)31 868 37 60 ambi.bern@privatklinik-wyss.ch www.privatklinik-wyss.ch</p>
ANMELDUNG	 <p>Bitte füllen Sie das Online-Anmeldeformular online unter www.privatklinik-wyss.ch/veranstaltungen/kursangebot/achtsamer-umgang-mit-stress-mbsr aus. Mittels QR-Code gelangen Sie direkt zur Anmeldeseite.</p> <p>Nach dem erfolgreichen Absenden des Anmeldeformulars werden wir Sie für ein Vorgespräch kontaktieren, wir bitten Sie um etwas Geduld.</p>



PRIVATKLINIK WYSS

SEIT 1845