

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

- Ein persönliches Vorgespräch vor Kursbeginn
- 8 Wochen Kurs à 2,5 Stunden/Woche
- Ein Tag der Achtsamkeit
- Täglich 45 Minuten selbständiges Üben
- Gruppengrösse: 4 bis 7 Teilnehmende

KURSKOSTEN

CHF 750

KURSDATEN

- Montagabend am 20.10.25, 27.10.25, 3.11.25, 10.11.25, 17.11.25, 24.11.25, 1.12.25 und 8.12.25, jeweils von 18:00 bis 20:30 Uhr
- Achtsamkeitstag: Samstag 29.11.25 von 10:00 - 16:00 Uhr

KURSLEITUNG



lic. phil. Elena Rima Vidal
Leitende Psychologin
Leiterin Ambulante Dienste Bern
Telefon +41 31 868 37 60
elena.rima@pkwyss.ch

KURSORT

Privatklinik Wyss AG, Ambulante Dienste Bern, Schläflistrasse 17, 3013 Bern
Telefon +41 (0)31 868 37 60, sekretariatsdirektion@pkwyss.ch, www.privatklinik-wyss.ch

ANMELDUNG



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. Nach dem erfolgreichen Absenden des Anmeldeformulars werden wir Sie für ein Vorgespräch kontaktieren, wir bitten Sie um etwas Geduld.



PRIVATKLINIK WYSS

SEIT 1845