

MBSR

ACHTSAMER UMGANG MIT STRESS

DATEN 2026

MEHR GELASSENHEIT, INNERER KLARHEIT UND WOHLBEFINDEN

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 • Gruppengröße: 4 bis 7 Teilnehmende
---------------	--

KURSKOSTEN	CHF 750
-------------------	---------

KURSDATEN 2026	<ul style="list-style-type: none"> • Montagabend am 16.02, 23.02, 02.03, 09.03, 16.03, 23.03, 30.03, 13.04.2026 • jeweils von 18:00 bis 20:30 Uhr • Achtsamkeitstag: Samstag 28.03.2026 von 10:00 - 16:00 Uhr
-----------------------	--

KURSLEITUNG	 <p>lic. phil. Elena Rima Vidal Leitende Psychologin Leiterin Ambulante Dienste Bern elena.rima@pkwyss.ch</p>
--------------------	--

KURSORT	Privatklinik Wyss AG, Ambulante Dienste Bern, Schläflistrasse 17, 3013 Bern Telefon +41 (0)31 868 37 70, sekretariatdirektion@pkwyss.ch , www.privatklinik-wyss.ch
----------------	---

ANMELDUNG	 <p>Bitte füllen Sie das Online-Anmeldeformular online 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.</p>
------------------	--