

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

- 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

KURS DATEN 2026

- 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



lic. phil. Elena Rima Vidal
Leitende Psychologin
Leiterin Ambulante Dienste Bern
elena.rima@pkwyss.ch

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



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.



PRIVATKLINIK WYSS

SEIT 1845