

Kursort

punkto Eltern, Kinder & Jugendliche
Bahnhofstrasse 6, 6340 Baar / Konferenzraum 1. OG

Durchführungsdaten / -zeiten

Freitags, jeweils von 18.00 bis 20.30 Uhr am
6.9., 13.9., 20.9., 27.9., 4.10., 11.10., 18.10. und 25.10.24
Zusätzlich findet am Sonntag, 13. Oktober 2024
ein Achtsamkeitstag von 9.00 bis 15.45 Uhr statt.

Kurskosten

780 CHF (inkl. Handbuch & Audioanleitungen zum Üben) -
Studierende und Menschen mit KulturLegi erhalten 10% Rabatt
auf den Kurspreis.

Anmeldung & Kontakt

Anmeldung über das Formular auf der Webseite
marcelkueng.com. Die angemeldeten Personen erhalten
eine persönliche, detaillierte Einladung zum Kurs.

Teilnehmerzahl: 4 bis max. 9 Personen

Fragen bitte per Mail an mail@marcelkueng.com
oder Tel. +41 76 433 04 03



*"Wir können die Wellen nicht
stoppen. Wir können jedoch
lernen auf den Wellen zu surfen."
Jon Kabat-Zinn*



MarcelKüng



Stress bewältigen durch Achtsamkeit

**MBSR (MINDFULNESS-BASED
STRESS REDUCTION) KURS**

in Baar

Kursbeschreibung

Wir alle erleben herausfordernde, stressige, schmerzhaft Situationen. Es ist vorteilhaft, wenn wir wissen, wie wir konstruktiv mit ihnen umgehen können.

Ein MBSR-Kurs (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist ein Achtsamkeitstraining. Es ist eine Kombination aus Meditation, Körperwahrnehmung, achtsamen Körperübungen und Erforschung eigener Verhaltensmuster, Denken, Fühlen und Handeln. Dieses weltweit anerkannte 8-Wochen-Training wurde vom amerikanischen Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt. Es hilft Menschen dabei einen bewussten Umgang mit Stress, Ängsten und Schmerzen zu finden.

Die in vielerlei Hinsicht positive Wirkung von MBSR und Meditation auf Körper und Geist ist wissenschaftlich mehrfach belegt.

Ziele

- Du kannst die gelernten Achtsamkeitsübungen selbständig praktizieren
- Du baust deine eigene tägliche Achtsamkeitspraxis auf
- Du erlernst einen bewussten Umgang mit Stress
- Du lernst Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten
- Du kannst in herausfordernden Situationen deinen inneren Handlungsspielraum erweitern
- Du erkennst autonom ablaufende Denk- und Verhaltensweisen deutlicher, wodurch sich neue Entscheidungs- und Handlungsmöglichkeiten ergeben

Inhalte

- Einstiegsgespräch vor Kursbeginn (persönlich oder online per ZOOM)
- Körperwahrnehmung (Bodyscan)
- Körperbewegungen (Yoga)
- Sitzmeditation
- Gehmeditation
- Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- Umgang mit Schwierigkeiten während den Achtsamkeitsübungen
- Integration von Achtsamkeit & Meditation in den Alltag
- Theorie und Inputs zu Stressbewältigung, Achtsamkeit, Selbstakzeptanz, achtsame Kommunikation
- Erfahrungsaustausch, Fragen & Antworten
- Nachgespräch nach Kursende (persönlich oder online per ZOOM)

Teilnahmebedingung

Ein Mindestalter von 18 Jahren ist Voraussetzung. Vorkenntnisse sind keine notwendig. Damit sich die Wirkung zeigen kann, wird die Teilnahme an allen Kursterminen sowie das tägliche Üben während rund 45 Minuten zu Hause vorausgesetzt. Du erhältst als Unterstützung Kursunterlagen und digitale Audio-Anleitungen (im Preis inbegriffen).

Sprache

Kurs und Anleitungen sind in Schweizerdeutsch