

## DATEN

Daten werden auf der Webseite  
[www.mit-leichtigkeit-leben.ch](http://www.mit-leichtigkeit-leben.ch)  
laufend aktualisiert

Der Kurs dauert 8 Wochen  
und besteht aus  
8 wöchentlichen Kurseinheiten  
à 2 1/2 Stunden &  
einem Tag der Achtsamkeit  
an einem Samstag oder Sonntag

## KOSTEN

CHF 680.–  
Inbegriffen sind das individuelle  
Vor- und Nachgespräch sowie die  
Kursunterlagen und Audio-Dateien

Viele Krankenkassen übernehmen  
einen Beitrag aus der Zusatz-  
versicherung. Es lohnt sich immer,  
nachzufragen, ob eine Vergütung  
gesprochen wird.  
Ich besitze das EMfit-Qualitätslabel.

## KURSRAUM

isifit Physiotherapie  
Niklaus-Wengistr. 105 - 2540 **Grenchen**  
&

Praxis für Feldenkrais Therapie  
Westbahnhofstr. 6 - 4500 **Solothurn**

## KURSLEITUNG



**Susanne Polster**

MBSR-Lehrerin  
Mitglied MBSR-Verband Schweiz  
dipl. Ernährungsberaterin HF  
Praxis für Ernährungsberatung Grenchen

## ANMELDUNG & INFORMATION

079 255 02 83  
[www.mit-leichtigkeit-leben.ch](http://www.mit-leichtigkeit-leben.ch)  
[susanne.polster-hug@gmx.ch](mailto:susanne.polster-hug@gmx.ch)

## STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT



[www.mit-leichtigkeit-leben.ch](http://www.mit-leichtigkeit-leben.ch)

## MBSR

Mindfulness-Based Stress Reduction

**8-Wochen-Kurs**

## MBSR

MBSR steht für „Mindfulness-Based Stress Reduction“ und wird wohl am besten übersetzt mit „Stressbewältigung durch die Übung der Achtsamkeit“.

MBSR wurde 1979 von Prof. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) entwickelt und wird an vielen Kliniken, sozialen und pädagogischen Institutionen sowie in Unternehmen mit grossem Erfolg angeboten.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien haben nachgewiesen, dass MBSR positive Wirkungen auf das psychische und physische Wohlbefinden der Teilnehmenden hat. Diese berichten von weniger Stressempfinden und Ängstlichkeit, mehr Gelassenheit, weniger psychosomatischen Symptomen, mehr Lebensfreude und Entspannungsfähigkeit und vielem mehr.

## ACHTSAMKEIT

Achtsam sein bedeutet auf eine bestimmte Art und Weise aufmerksam zu sein. Aufmerksamkeit ist eine Fähigkeit, die wir alle besitzen. Wir können bewusst üben aufmerksam zu sein für den gegenwärtigen Moment.

Wahrzunehmen welche Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle da sind, verbindet uns mit uns selbst. Wenn wir unsere Erfahrung von Augenblick zu Augenblick wohlwollend und freundlich begleiten und versuchen sie so anzunehmen, wie sie sich gerade zeigt, wird die Aufmerksamkeit zu Achtsamkeit so wie wir sie im MBSR-Kurs üben.

„Unsere wahre Heimat ist der gegenwärtige Augenblick“

Thich Nhat Hanh

## KUR SINHALTE

Kernelemente sind Übungen zur Schulung der Achtsamkeit, kurze Inputs, Erfahrungsaustausch in der Gruppe und das Üben zu Hause. Die Übungen bestehen aus einfachen Meditations- und Körperübungen und können unabhängig von Alter und körperlichem Zustand von allen Interessierten durchgeführt werden:

- achtsames Wahrnehmen des ganzen Körpers in Ruhe: Body Scan
- Achtsamkeits-Meditation im Sitzen und Gehen
- sanfte Bewegungs- und Dehnübungen aus dem Yoga

## ÜBEN ZU HAUSE

Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs ist die Bereitschaft täglich 30 bis 45 Minuten zu üben.



