Erwachsenenbildung
Bildung für Leben und Freizeit!

Stress bewältigen mit Achtsamkeit

DATUM 22.10.2022 - 14.01.2023
ZEIT 7 x Sa 09:00 - 11:30, 1 x Sa 09:00 - 15:30, 1 x Sa 13:30 - 16:00
ORT Haus Shiro, Grundstrasse 122, 6430 Schwyz

KURSNUMMER
222-1403

KURSLEITUNG
Ursula Opilik

BESCHREIBUNG
MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist eines der erfolgreichsten Trainingsprogramme zur Stressbewältigung. Es wurde von Prof. Dr. Kabat-Zinn und seinem Team an der Universitätsklinik von Massachusetts entwickelt und wird mittlerweile weltweit gelehrt. Die heilsame Wirkung der MBSR-Methode konnte in zahlreichen wissenschaftlichen Studien bewiesen werden. Im Zentrum des Kurses steht die Entdeckung und Schulung der Achtsamkeit. Mit Hilfe von einfachen Achtsamkeitsübungen lernen Sie, mit der gegenwärtigen Erfahrung in Kontakt zu sein und sich nicht in Gedanken, Ängsten und Sorgen zu verlieren. Unser Leben besteht aus einer Fülle von wertvollen Augenblicken, und wenn wir in diesen Augenblicken nicht völlig gegenwärtig sind, übersehen wir schnell den Reichtum und die Tiefe unserer Erfahrungen und Möglichkeiten.
Im Kurs lernen Sie einfache und wirksame Übungen zur Schulung der Achtsamkeit:- Übungen zur Körperwahrnehmung (Body Scan)
- Sanfte Yogaübungen
- Meditation in Ruhe und Bewegung
Zum Kurs gehören ein individuelles Vor- und Nachgespräch. Sie erhalten schriftliche Unterlagen und CDs für die regelmässige Praxis zu Hause (ca. 40 Minuten).

KURSZIEL
Das Ziel des Kurses ist es, im täglichen Leben bewusster und gelassener mit Stresssituationen, Ängsten, Sorgen und Konflikten umzugehen und mehr Lebensfreude zu empfinden.

Erwachsenenbildung
Bildung für Leben und Freizeit!

KOSTEN

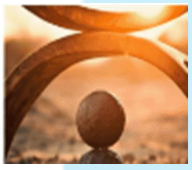
KURSPREIS
CHF 690.00

WEITERE INFORMATIONEN

MITBRINGEN
bequeme Kleidung, warme Socken

HINWEIS
Am 3. Dezember von 9.00-15.30 Uhr findet der Achtsamkeitstag statt. Preis inkl. CDs, Unterlagen, Vor- und Nachgespräch. Krankenkassen anerkannt mit Zusatzversicherung bis CHF 200.-. Weitere Informationen: www.mbsr-opilik.ch

DATEN
Sa 22.10.2022 09:00 - 11:30
Sa 29.10.2022 09:00 - 11:30
Sa 05.11.2022 09:00 - 11:30
Sa 19.11.2022 09:00 - 11:30
Sa 03.12.2022 09:00 - 15:30
Sa 10.12.2022 09:00 - 11:30
Sa 17.12.2022 09:00 - 11:30
Sa 07.01.2023 09:00 - 11:30
Sa 14.01.2023 13:30 - 16:00



Verein FFS Erwachsenenbildung
Laubstrasse 4 · 6430 Schwyz
T 041 811 67 81 · eb@ffs-schwyz.ch ffs-schwyz.ch/eb