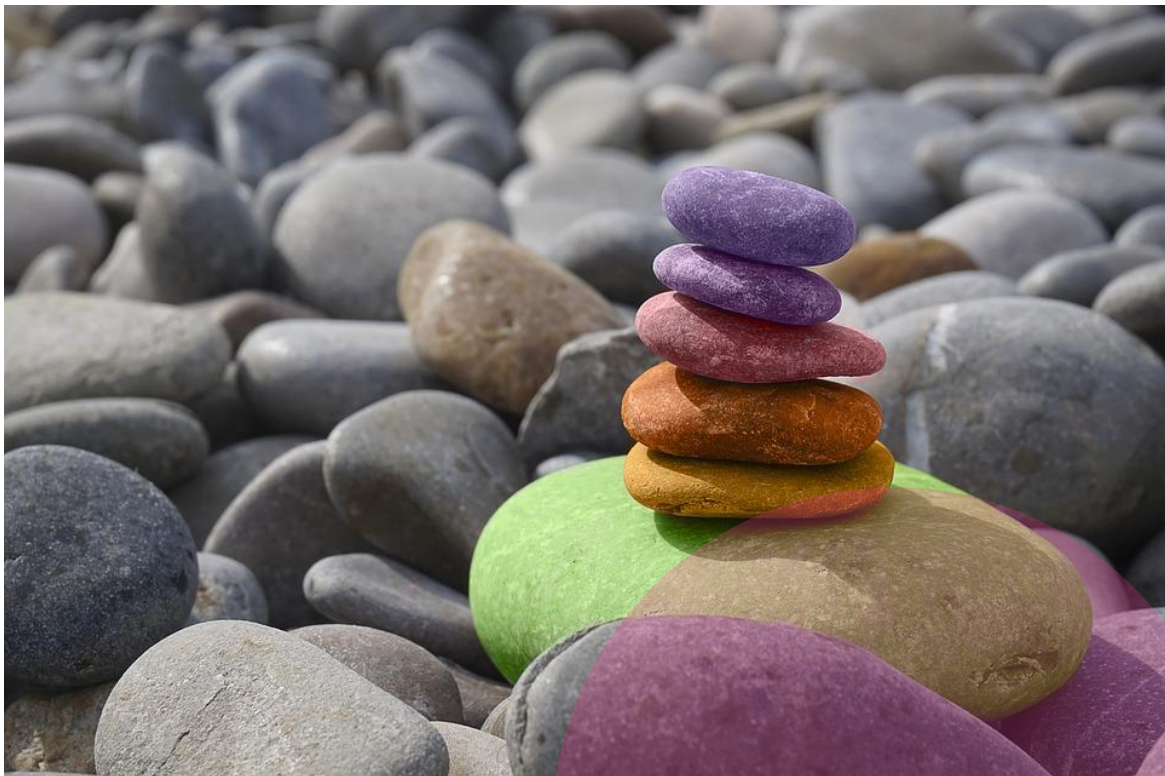


## **MBSR – Achtsamkeitstag**



Quelle Bild: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

**Samstag,  
11. Juni 2022**

## **MBSR - Achtsamkeitstag**

Mit den Elementen des MBSR-Achtsamkeitstrainings lässt sich Stress, der aus Arbeit, Schule, Familie, Beziehungen oder Krankheit resultiert, besser bewältigen.

MBSR ist die Abkürzung von „Mindfulness-Based Stress Reduction“, „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“. Das Trainingsprogramm wurde 1979 von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelt. Er versteht unter Achtsamkeit: „Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein, bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu werten“. Verschiedene Achtsamkeitsübungen unterstützen die Teilnehmenden, um körperlich und geistig zur Ruhe zu kommen, so dass sie mehr Bewusstheit und Gelassenheit entwickeln können.

## **Zielpublikum**

Der Workshop eignet sich für Menschen jeden Alters, die zeitweise Stress erleben und für sich etwas Gutes tun möchten.

## **Kursziele**

Sie erwerben Grundkenntnisse um Stresssituationen bei sich zu erkennen und vorzubeugen. Sie kennen Haltungen und Techniken um mit belastenden Situationen besser umgehen zu können. Sie führen Übungen der Achtsamkeitspraxis unter Anleitung durch.

## **Kursinhalte**

- Eigene Stressfaktoren und -reaktionen erkennen
- Verschiedene Elemente der Achtsamkeitspraxis kennenlernen: einfache Meditationen, sanfte Yoga- und Wahrnehmungsübungen

<b>Kursleitung</b>	Lucina Lanfranchi, MBSR-Lehrerin
<b>Datum, Zeit</b>	Samstag, 11. Juni 2022, 9.00 – 17.00 Uhr
<b>Kurskosten</b>	Fr. 250.–
<b>Teilnehmerzahl</b>	max. 14 Personen
<b>Anmeldeschluss</b>	Montag, 30. Mai 2022
<b>Online-Anmeldung</b>	Über diesen <a href="#">Link</a> gelangen Sie zur Online-Anmeldung auf unserer Webseite <a href="http://www.bgs-chur.ch/kurse">www.bgs-chur.ch/kurse</a>

#### **Abmeldung Kurse**

Abmeldungen bis zum Datum des Anmeldeschlusses sind ohne Kostenfolge. Bei späterer Abmeldung ist der gesamte Betrag der Kurskosten zu entrichten.

Bei ungenügender Anzahl Anmeldungen behält sich das Bildungszentrum Gesundheit und Soziales das Recht vor, den Kurs zu verschieben oder abzusagen.