

Timeout statt Burnout – Achtsamkeit im Alltag



Quelle Bild: www.pixabay.com

**Samstag,
18. November 2023**

Timeout statt Burnout – Achtsamkeit im Alltag

Für einen Tag aus der Betriebsamkeit des Alltages aussteigen – innehalten – entschleunigen – Körper und Geist zur Ruhe kommen lassen – nach Innen lauschen und Achtsamkeit üben. In diesem Tageskurs lernen sie verschiedene Achtsamkeitsübungen aus dem MBSR-Programm kennen. MBSR ist die Abkürzung für „Mindfulness-Based Stress Reduction“, „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ und wurde von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelt.

"Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren. Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen."

Jon Kabat-Zinn, *Im Alltag Ruhe finden*

Der Tageskurs kann eine Einstiegsmöglichkeit für den weiterführenden MBSR 8-Wochenkurs sein.

Zielpublikum

Der Kurs richtet sich an Menschen jeden Alters, die zeitweise Stress erleben oder präventiv etwas für ihre Gesundheit tun und mehr Bewusstheit in ihr Leben bringen möchten.

Ziele

Sie lernen Achtsamkeitsübungen kennen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen, und die (bei regelmässiger Durchführung) nachweislich körperlichen, mentalen und emotionalen Stress senken.

Inhalt

- Eigene Stressauslöser und -reaktionen sowie verschärfende Gedanken, Bewertungen und Emotionen erkennen
- Angeleitete Achtsamkeitsübungen, wie einfache Meditationen, sanfte Atem-, Körper- und Wahrnehmungsübungen, durchführen

Leitung	Lucina Lanfranchi, MBSR-Lehrerin (Stressbewältigung durch Achtsamkeit)
Dauer und Zeit	1 Tag, 9.00 – 16.00 Uhr
Datum	Samstag, 18. November 2023
Kosten	Fr. 250.–
Anmeldeschluss	Montag, 30. Oktober 2023
Online-Anmeldung	Über diesen Link https://www.bgs-chur.ch/kurse/kurs-anmeldung/ gelangen Sie zur Online-Anmeldung auf unserer Webseite

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.