

# Stressbewältigung durch Achtsamkeit

«Der gegenwärtige Augenblick, das Jetzt ist der einzige Augenblick, in dem wir wirklich leben».

Jon Kabat-Zinn

## Kursangebot

### Acht-Wochen-Kurs

Dies ist die Standardform von MBSR.

Der Kurs umfasst:

- ein individuelles Vorgespräch
- 8 wöchentliche Gruppensitzungen von 2,5 Stunden
- Einen ganzen Kurstag (Tag der Achtsamkeit)
- Kursmaterial inkl. 3 Übungs-CDs

Tägliches Üben zu Hause ist ein wesentlicher Bestandteil des Kurses (30 – 45 Minuten)



### Termine und Kosten

Die aktuellen Termine und Kursgebühren entnehmen Sie bitte der beiliegenden Information oder der Website.

In Zeiten von Stress und Unsicherheit ein inneres Gleichgewicht entwickeln.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit  
MBSR – Mindfulness-Based Stress Reduction

nach Jon Kabat-Zinn

RITASCHOLL  
BORN



### Kursleitung Rita Scholl Born

- Psychotherapeutin, systemische Einzel-Paar- Familientherapeutin Systemis
- MBSR-Lehrerin seit 2009 leite ich Kurse und Workshops zu MBSR
- MSC -Lehrerin seit 2016 leite ich Kurse und Workshops zu MSC
- Langjährige Erfahrung in Meditation, Körperarbeit , Yoga etc. bei verschiedenen LehrerInnen im In- und Ausland

### Anmeldung

Rita Scholl Born  
Praxis für Einzel-, Paar- und Familien-  
beratung, Coaching, Supervision  
Bälliz 64, 3600 Thun

### Telefon

Telefon 031 721 57 05 (Telefonbeantworter)  
Mobile 079 717 47 94

### Mail

info@ritascholl.ch

### Web

www.ritascholl.ch  
www.systemis.ch  
www.mindfulness.swiss  
www.msc-selbstmitgefuehl.org



In der Ruhe liegt die Kraft

RITASCHOLL  
BORN

# Achtsamkeit zur Stressbewältigung

## Was ist MBSR?

«**Mindfulness-Based Stress Reduction**» wird meist als «**Stressbewältigung durch Achtsamkeit**» übersetzt.



Durch die systematische Übung der Achtsamkeit fördert MBSR einen bewussten Umgang mit allen Erfahrungen im Leben.

Die Methode wurde von Prof. Jon Kabat-Zinn, dem Gründer der Stress Reduction Clinic an der Universität von Massachusetts, entwickelt. Weltweit arbeiten inzwischen mehr als 250 Kliniken und Gesundheitszentren mit grossem Erfolg nach diesem Modell.

Zahlreiche wissenschaftliche Studien in den USA und Europa belegen die Wirksamkeit von MBSR.

## MBSR-Kurse

Die Grundlage des Kursprogramms ist die intensive und systematische Schulung der Achtsamkeit.

### Die Kernelemente sind:

- achtsame Körperwahrnehmung (BodyScan)
- achtsame Körperarbeit (Yoga)
- Meditation im Sitzen und Gehen
- Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- Themenschwerpunkte:  
Stress, Selbstakzeptanz und Selbstliebe, Umgang mit Emotionen, Gedanken und Schmerzen
- regelmässiges Üben zu Hause

RITASCHOLL  
BORN

## Zielgruppen

Der Kurs eignet sich für Menschen, die...

- sich beruflich oder privat unter Stress fühlen.
- sich durch psychische Probleme wie Ängste, Nervosität und depressive Verstimmungen beeinträchtigt fühlen.
- mit akuten, chronischen oder psychosomatischen Krankheiten und Schmerzen leben.
- mit Sucht- und Abhängigkeitstendenzen

und...

- an einer Veränderung ihrer Situation interessiert sind.
- eine sinnvolle Ergänzung zur medizinischen oder psychotherapeutischen Therapie suchen
- bewusster leben möchten.
- eine Methode zur Selbsterfahrung und Selbsterforschung erlernen möchten.

## Was ist Achtsamkeit?

Man kann die Wellen nicht aufhalten, aber man kann lernen, auf ihnen zu reiten.



Achtsamkeit ist das klare, kontinuierliche und nicht-wertende Gewahrsein all dessen, was in jedem Augenblick geschieht. Die Schulung der Achtsamkeit ist ein einfaches, konkretes und äusserst wirksames Mittel, um Stress abzubauen und Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern.

Stress im Alltag und Herausforderungen durch Krankheit, Verlust oder andere schmerzhaft Erfahrungen sind ein unvermeidlicher Teil des Lebens. Die Praxis der Achtsamkeit befähigt uns, auch in solchen Lebensumständen innere Ruhe, Akzeptanz und Klarheit zu finden.

Darüber hinaus kann das Üben von Achtsamkeit uns die Einzigartigkeit und Kostbarkeit unseres Lebens (wieder) bewusst werden lassen – wie immer es sich uns gerade zeigt.