

KONGRESS, KONFERENZ, KURS, SEMINAR, MESSE, BIEL/BIENNE

# STRESS REDUZIEREN MIT ACHTSAMKEIT: MBSR-KURS

## Stress reduzieren mit Achtsamkeit: MBSR-Kurs

8-Wochen-Kurs zur Stressbewältigung nach Jon Kabat Zinn unter der Leitung von Stephan Ruch (MBSR-Lehrer, MIND-BODY Biel). MBSR steht für «Mindfulness-Based Stress Reduction», also «Stressbewältigung durch Achtsamkeit». Wissenschaftliche Studien aus den letzten Jahrzehnten bestätigen, dass die Praxis der Achtsamkeit Veränderungen im Gehirn bewirkt, die sich positiv auf die körperliche und geistige Gesundheit auswirken. Insbesondere bei Menschen mit akuten Stressbelastungen, Ängsten, Burnout, Depressionen, Konzentrations- und Schlafschwierigkeiten, sowie bei Schmerzen kann das Programm massgeblich zur Wiedergewinnung von Lebensqualität beitragen.

Der MBSR-Kurs umfasst wöchentliche Sitzungen von rund 2,5 Stunden während acht Wochen, sowie einen «Tag der Stille» (6 Stunden an einem Samstag):

Herbstkurs: 15. September – 10. November 2025

Jeweils Montagabend, 19.00 - 21.30 Uhr:

September: 15. / 22. / 29.

Oktober: 6. / 20. / 27. (ohne 13.10)

November: 3. / 10.

Tag der Stille: Samstag, 1. November 2025, 14.00 - 20.00 Uhr

### Inhalte und Lernziele

#### Achtsamkeitsmeditationen

- Sitzmeditation: Übungen, bei denen die Aufmerksamkeit auf den Atem, Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle gerichtet wird.
- Bodyscan: Eine geführte «Körperreise».
- Gehmeditation: In Kontakt sein mit sich selbst (Körperempfindungen und Geisteszustände) und der Umgebung während des Gehens.

#### Achtsamkeitsübungen im Alltag

- Die Teilnehmenden werden ermutigt, formelle Meditationen mit Audio-Anleitung auch zu Hause durchzuführen.
- Techniken, um Achtsamkeit in tägliche Aktivitäten zu integrieren.

#### Erkennen des «Autopilot»-Modus.

#### Körperliche Übungen

- Sanfte Yoga-Übungen
- Achtsam ausgeführte Bewegungen und Dehnungen, um das Körperbewusstsein zu fördern. Alle Positionen basieren auf Freiwilligkeit.

#### Umgang mit Stress & Emotionen

- Erkennen und Analysieren persönlicher Stressfaktoren und deren Wechselwirkungen mit Gedanken und Gefühlen.
- Entwickeln von Strategien, um mit Stress und schwierigen Emotionen weiser und gesünder umzugehen.
- Möglichkeiten zur Selbstfürsorge entdecken.

#### Gruppenaustausch

- Gemeinsame Reflexion über die eigenen Erfahrungen und Herausforderungen, um voneinander zu lernen und die eigene Praxis zu vertiefen.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Kosten: 720.- Fr. (Inbegriffen sind: Teilnahme bei allen Kurseinheiten, Materialien, Audios der Meditationsanleitungen, Begleitheft.)

Bei Interesse nehmen Sie bitte Kontakt auf für ein kostenloses Vorgespräch > [ruch.stephan@bluewin.ch](mailto:ruch.stephan@bluewin.ch) oder 079 612 94 04



## CONTACT

MIND-BODY / COCON

Freiestrasse 2  
2502 Biel/Bienne

[mind-body.ch](http://mind-body.ch)

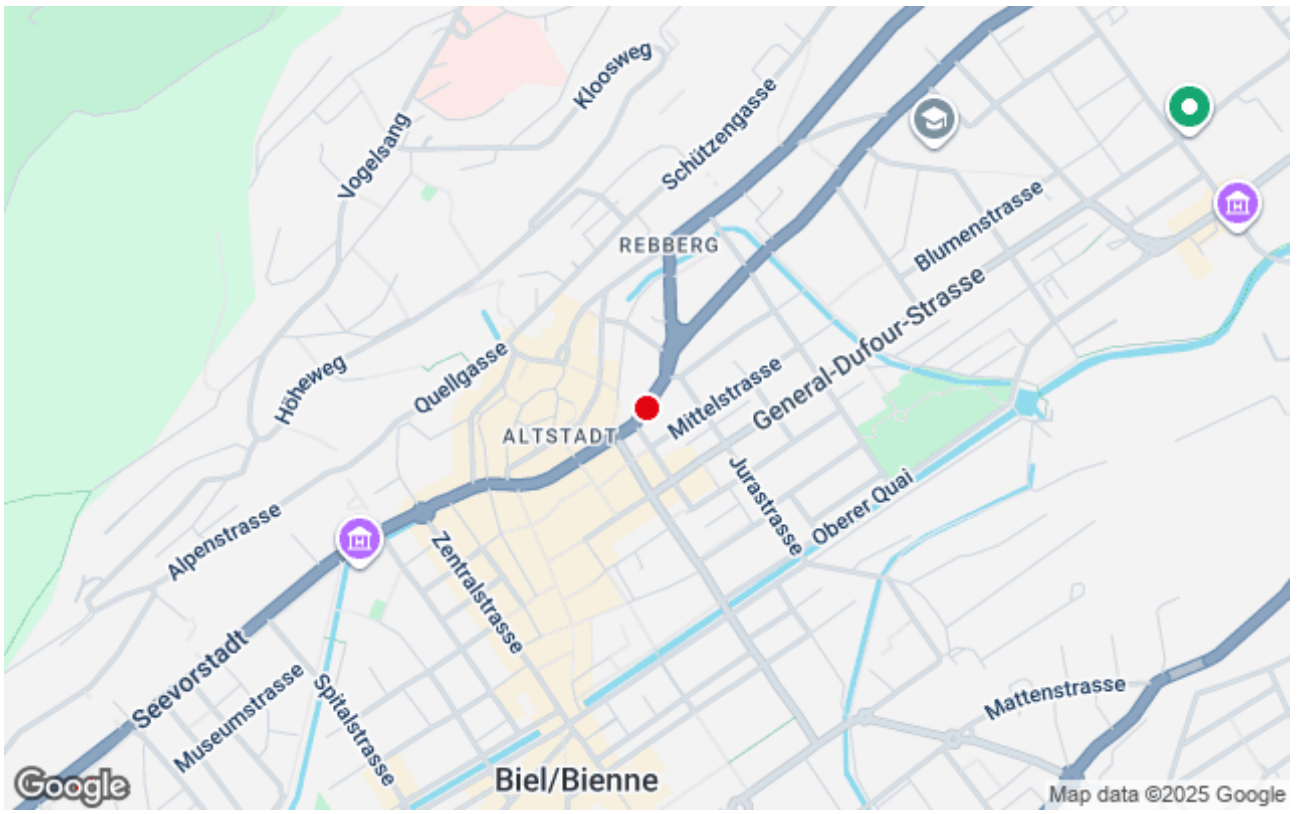
## ÖFFNUNGSZEITEN

10. Nov. 2025

Montag

19:00 - 21:30

[www.j3l.ch](http://www.j3l.ch)



PDF généré le 07.11.2025