

**MBSR Kurs
2024**



Stressbewältigung durch Achtsamkeit

für psychisch belastete Menschen,
Angehörige und Fachpersonen

Mindfulness-Based Stress Reduction

MBSR (Mindfulness- Based Stress Reduction) ist ein 8-Wöchiges Übungsprogramm zur Stressbewältigung für Menschen, die häufig Stress erfahren und sich dabei innere Ruhe, Akzeptanz und Gelassenheit wünschen.

Das Programm richtet sich an alle Menschen, die

- psychisch oder körperlich belastet sind und einen angemessenen Umgang damit suchen
- sich um Angehörige kümmern und sich mehr Selbstfürsorge wünschen
- sich in der therapeutischen Arbeit gestresst fühlen und geeignete Bewältigungsstrategien erlernen möchten.

Was Sie erwartet

- Angeleitete Achtsamkeitsübungen in Ruhe und Bewegung
- Kurzvorträge zum Thema Stress, dessen Auslöser und den körperlichen und psychischen Stressreaktionen
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Anleitung für die Übung zu Hause und Umsetzung der Achtsamkeit im Alltag.

Datum und Zeit

1. Kursabend	01. Oktober	17.00 bis 19.30 Uhr
2. Kursabend	15. Oktober	17.00 bis 19.30 Uhr
3. Kursabend	22. Oktober	17.00 bis 19.30 Uhr
4. Kursabend	29. Oktober	18.00 bis 20.30 Uhr
5. Kursabend	05. November	17.00 bis 19.30 Uhr
Abend der Achtsamkeit	06. November	17.00 bis 21.00 Uhr
6. Kursabend	12. November	17.00 bis 19.30 Uhr
7. Kursabend	19. November	17.00 bis 19.30 Uhr
8. Kursabend	26. November	17.00 bis 19.30 Uhr
Nachtreffen	18. Februar 2025	17.00 bis 19.30 Uhr

Vor einer möglichen Kursteilnahme findet ein persönliches Vorgespräch statt. Aus inhaltlichen Gründen ist eine regelmässige Teilnahme an allen Terminen sehr zu empfehlen, mögliche Ausnahmen können im Vorgespräch besprochen werden.

Ort

Psychiatrische Klinik, Seeblickstrasse 3, 8596 Münsterlingen
Haus U, 3. OG, Mehrzweckraum Nr. 308

Unkostenbeitrag

CHF 300.- dies beinhaltet die Teilnahme, die Kursunterlagen sowie ein Vorgespräch

Kursleitung

Claudia Duff, Theologin, Seelsorgerin PDT, MBSR Lehrerin

Auskünfte und Anmeldung

Abklärungs- und Aufnahmezentrum AAZ
Sekretariat
Seeblickstrasse 30
CH-8596 Münsterlingen
Telefon +41 (0) 58 144 48 48
desiree.thalmann@stgag.ch (Betreff: MBSR)

Anmeldeschluss

09. September 2024



Haus U

Sie finden uns hier:



Psychiatrische Klinik Münsterlingen
Haus U
Seeblickstrasse 3
CH-8596 Münsterlingen

www.stgag.ch