

MBSR Kurs
August bis Oktober
2025



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

Jeweils dienstags von 17.30 bis 20.00 Uhr.

1. Kursabend	19. August
2. Kursabend	26. August
3. Kursabend	02. September
4. Kursabend	09. September
5. Kursabend	30. September
6. Kursabend	07. Oktober
7. Kursabend	21. Oktober
8. Kursabend	28. Oktober

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

Mitbringen

Bequeme, lockere Kleidung, ggf. eine Yogamatte, eine Decke und ein kleines Kissen.

Ort

Psychiatrische Tagesklinik Kreuzlingen
Nationalstrasse 19
8280 Kreuzlingen

Kosten

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

Kursleitung

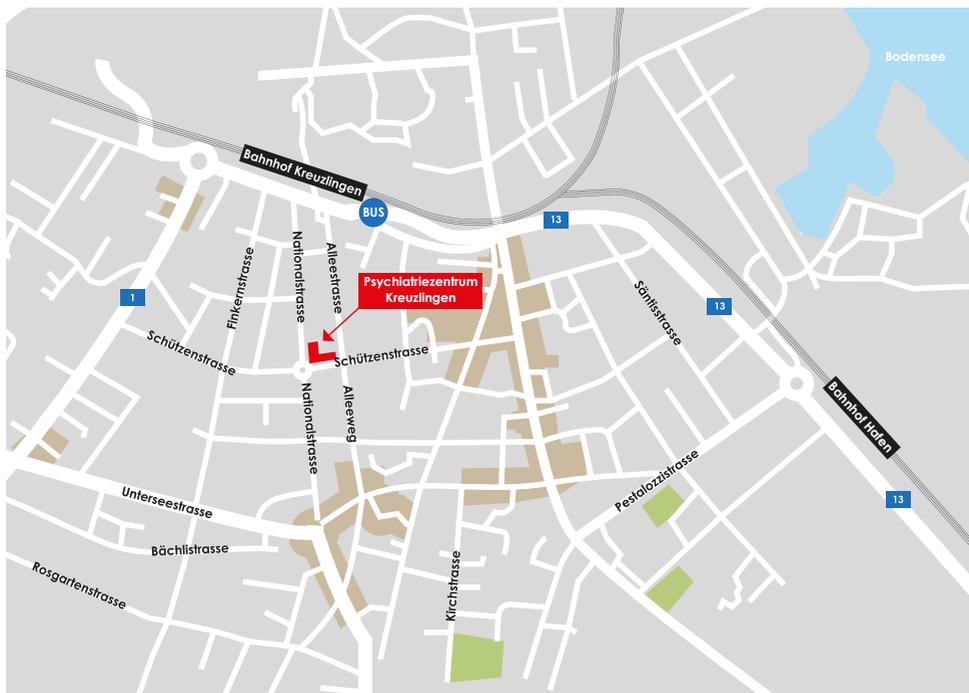
Claudia Duff, Spiritual Care PDT, MBSR-Lehrerin

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

05. August 2025



Psychiatrische Tagesklinik Kreuzlingen
Nationalstrasse 19
8280 Kreuzlingen

www.stgag.ch