

**Achtsamkeit
im Dialog**



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
- Anleitungen für die Übungen zu Hause und Umsetzung der Achtsamkeit im Alltag

Datum und Zeit

Jeweils mittwochs, 21. Oktober 2020 bis 9. Dezember 2020
8 Termine von 19.00 Uhr bis 21.30 Uhr

«Tag der Achtsamkeit» am Samstag, 28. November 2020
von 9.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Ort

Psychiatrische Tagesklinik, Psychiatriezentrum Kreuzlingen
Nationalstrasse 19, 8280 Kreuzlingen

Unkostenbeitrag

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

Kursleitung

Dr. med. Marko Hurst
Leitender Arzt und Chefarzt Stv. a.i.
Ambulante Erwachsenenpsychiatrie
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
MBSR- und MBCT-Lehrer

Auskünfte und Anmeldung

Abklärungs- und Aufnahmezentrum AAZ
Sekretariat
Seeblickstrasse 3
CH-8596 Münsterlingen
Telefon +41 (0) 71 686 48 48
nicole.fischer@stgag.ch (Betreff: MBSR)

Anmeldeschluss

Freitag, 09. Oktober 2020
Teilnehmerzahl ist beschränkt.



Psychiatriezentrum Kreuzlingen
Psychiatrische Tagesklinik
Nationalstrasse 19
CH-8280 Kreuzlingen

www.stgag.ch