

# Stress bewältigen mit Achtsamkeit

Mindfulness-Based Stress Reduction/MBSR 8-Wochen-Programm

„Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber Du kannst lernen zu surfen.“ Jon Kabat-Zinn

## Kurzbeschreibung

Durch systematische Anleitung erlernen Sie einfache alltagstaugliche Übungen zur Schulung der Achtsamkeit, einer nicht wertenden Aufmerksamkeit im Jetzt. Das MBSR-Programm wurde vor 40 Jahren von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelt und seither in zahlreichen Studien evaluiert. MBSR eignet sich vorbeugend und unterstützend zur Bewältigung von Alltagsstress, bei allgemeine Stress-symptomen und als Burnout-Prophylaxe sowie bei chronischen Schmerzerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlafstörungen, Depression und Ängsten, im Umgang mit einer Krebserkrankung. Am Ende des Kurses verfügen Sie über eine breite Palette von wirkungsvollen Werkzeugen zur Verbesserung der eigenen Gesundheit und zur Psychohygiene.

## Inhalt

Achtsame Körperwahrnehmungsübung im Liegen und in Bewegung, angeleitete Atem- und Achtsamkeitsmeditation im Sitzen, achtsame Körperübungen aus dem Yoga, Achtsamkeitsübungen für den Alltag, Kurzinputs und Diskussion zu Schwerpunktthemen, Übungen für die Zeit zwischen den Kursdaten, Erfahrungsaustausch in der Gruppe.

## Ziele/Lerneffekte

Eigene Stress- und Reaktionsmuster erkennen; Selbstakzeptanz und Selbstfürsorge stärken; mit Stress, schwierigen Gedanken und Gefühlen, Sorgen und Grenzen konstruktiver umgehen; achtsamer Weg durch Schmerz, Angst und Niedergeschlagenheit; Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung steigern; im Augenblick präsent sein; mehr Zufriedenheit.

## Termine & Ort

Freitags, 22.08./29.08./05.09./12.09./19.09./26.09./03.10./10.10.2025: jeweils 14.30-17 Uhr  
Tag der Achtsamkeit: Sonntag, 27.09.2025, 9.30 – 16.00 Uhr

TN-Zahl 4-7

Ort Stampfenbachstrasse 61, 8006 Zürich, 5. Stock

## Leitung

Ute Herrmann, Dr. phil., MBSR Lehrerin, Psychotherapeutin ASP, Fachpsychologin Schmerz-zentrum/KSW, klinische und Erfahrung in Prävention und Gesundheitsförderung

## Voraussetzung

Bereitschaft, sich 6 Tage/Woche täglich 45 bis 60 Minuten zum Üben Zeit nehmen.

Der Kurs wird unter Einhaltung der Corona-Regeln durchgeführt.

**Kosten:** 850 CHF für gut Verdienende, 750 CHF, weitere Reduktion bei weniger finanziellen Ressourcen möglich, inkl. Unterlagen, Audiofiles, Vor- und auf Wunsch Nachgespräch.

**Kontakt & Anmeldung:** [Kontaktformular](#)

