

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 Gedächtnis-leistung 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](#)

