



Mit
Achtsamkeit
zur Resilienz!

MBSR-Kurs

Mindfulness Based Stress Reduction

mit Franziska Knechtenhofer

→ Ein Programm für Menschen, die privat und beruflich in herausfordernden Situationen leben und einen achtsameren Umgang mit sich selbst und andere finden möchten.

Im Präsenz-Modus in Zürich oder Hybrid



www.intermedio.ch



intermedio
Connecting cultures, managing transitions



MBSR 8-Wochen-Kurs

„Mindfulness Based Stress Reduction“ kann mit „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ übersetzt werden. Der Acht-Wochen-Kurs basiert auf dem Originalformat von MBSR, welches von Jon Kabat-Zinn 1979 entwickelt wurde. Dieses Kurs-Format wird weltweit in vielen Unternehmen, an sozialen und pädagogischen Institutionen sowie Gesundheitseinrichtungen mit grossem Erfolg angeboten. Das Üben von Achtsamkeit, wie im 8-Wochen-Kurs unterrichtet, fördert einen bewussten Umgang mit Stress im Alltag. Daraus ergibt sich dauerhaftes Wohlbefinden und Gelassenheit.

Kursinhalt

Nachfolgende Themen werden vermittelt und erfahrbar sein:

- Übungen zur Körperwahrnehmung (Bodyscan)
- Einfache Körperübungen (adaptierte Hatha-Yoga-Übungen)
- Sitz- und Gehmeditation
- Achtsamer Umgang mit Gedanken und Gefühlen
- Stress im Alltag und dessen Auswirkungen auf die Gesundheit
- Achtsame Kommunikation
- Selbstfürsorge

Kursaufbau

Persönliches Gespräch

Vor dem Start und nach dem Abschluss des Kurses findet je ein persönliches Gespräch von 30-45 Minuten statt.

Unterricht

In acht Kursterminen à 2.5 Std. und einem Tageskurs (Sonntag) von 6 Stunden werden Übungen zur Entwicklung der Achtsamkeit im Wechsel mit Erfahrungsaustausch in der Gruppe und kurzen Vorträgen vermittelt. Zusätzlich bauen die Teilnehmenden eine tägliche Übungspraxis von 45-60 Min. mit Unterstützung von Audios mit angeleiteten Meditationen und einer Kursdokumentation auf.

Zielpublikum

Der 8-Wochen-Kurs eignet sich für Menschen, die

- sich beruflich und/oder privat unter Stress fühlen
- mit akuten oder chronischen Krankheiten leben
- unter chronischen Schmerzen leiden
- durch psychosomatische Beschwerden belastet sind (z.B. Schlaf- und Verdauungsschwierigkeiten)
- einen achtsameren Umgang mit sich selbst und anderen finden möchten
- bewusster leben möchten

Das Programm hat sich als effektiver Weg zur Gesundheitsprävention und Wohlbefinden erwiesen und ist ein hilfreiches Ergänzungsangebot zu medizinischen und psychotherapeutischen Behandlungen.



- 19. Mai bis 14. Juli

Kursübersicht

Gruppe

min. 4 - max. 8
Personen

Ihre Investition

CHF 800.-*

Nächste Kurse



Zeiten und Ort

Wöchentlich jeweils Freitagabend 18:30 - 21:00 h
+ 1 Sonntag 10:00 - 16:00 h

im Ayuryoga-Center, Bleicherweg 45, 8002 Zürich

* Preis pro Person inkl. MwSt.

Hinweis: Einige Krankenkassen übernehmen teilweise die Kosten.

Kursleitung

Franziska Knechtenhofer
MBSR-Lehrerin

„2000 kam ich erstmals mit Meditation in Berührung. Seither hat mich das Thema nicht mehr losgelassen. Ich nahm seit 2007 bis heute an verschiedenen mehrtägigen Meditationsretreats in der Schweiz und im Ausland teil. 2016 hatte ich die Gelegenheit in Japan die Zen-Meditation kennen zu lernen. Das war der Auslöser, für eine Vertiefung in das Thema Achtsamkeit, und der Entscheid, anschliessend meinen ersten MBSR-Kurs zu besuchen. Der zweiwöchige Tempelaufenthalt in Kyushu (Japan) motivierte mich, Achtsamkeit zu unterrichten. Im Dezember 2021 schloss ich die zweijährige Ausbildung zur MBSR-Trainerin ab, die ich am Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung (IAS) absolvierte.

Im Ayuryoga-Center praktiziere ich seit Jahren regelmässig Yoga und vertiefte meine Kenntnisse und Praxis in der zweijährigen Ausbildung zur Ayuryoga-Therapeutin mit Abschluss im Mai 2022.“



Franziska sagt:

„Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber du kannst lernen, auf ihnen zu reiten.“

(Zitat von einem Surf-Poster aus den 1960er-Jahren)

Mitglied des
MBSR-Verbands
Schweiz



Kontakt /Anmeldung

Franziska Knechtenhofer
intermedio
+ 41 (0)76 342 33 91
f.knechtenhofer@intermedio.ch
www.intermedio.ch



intermedio
Connecting cultures, managing transitions