



*Innehalten, neue Kraft schöpfen und den Anforderungen des Lebens  
mit mehr Ruhe und Klarheit begegnen.*

Zara Neukom · MBSR 8 Wochen-Kurs · Schaffhausen · [www.kinesiologie-und-achtsamkeit.ch](http://www.kinesiologie-und-achtsamkeit.ch)

## Achtsamkeit

Wir wollen unser Leben gezielter gestalten, besser mit Stress umgehen und trotz schwieriger Lebensumstände innere Ruhe, Klarheit und Zufriedenheit finden: Es gibt viele Gründe, weshalb Menschen sich für Achtsamkeit interessieren. Die zahlreichen positiven Effekte auf die Gesundheit sind durch wissenschaftliche Studien belegt, insbesondere auf dem Gebiet der Neurologie.

Durch die Schulung der Achtsamkeit und der Selbstwahrnehmung werden automatisch ablaufende Denkweisen und Verhaltensmuster deutlicher erkennbar. So entsteht eine umfassendere Sichtweise, welche neue Handlungsweisen ermöglicht. Achtsamkeit kann dabei helfen, in stressigen Situationen einen klaren Fokus zu behalten, erfolgreich zu kommunizieren und Lösungsmöglichkeiten zu erkennen.

Achtsamkeit ist ein konkretes und wirksames Mittel, Stress abzubauen und Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern.

## MBSR

MBSR steht für *Mindfulness- Based Stress Reduction* und kann übersetzt werden mit *Stressbewältigung durch Achtsamkeit*. MBSR ist ein 8-wöchiges Programm, welches 1979 von Prof. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) entwickelt wurde. Es verbindet alltagsnahe Achtsamkeitsübungen mit Selbstreflexion und Erkenntnissen aus Medizin und Stressforschung. Der Kurs wird weltweit an vielen Kliniken, sozialen sowie pädagogischen Institutionen und in Unternehmen mit grossem Erfolg angeboten.

Durch das Training der Achtsamkeit fördert der Kurs einen bewussteren und konstruktiveren Umgang mit Stress im Alltag. MBSR ist wissenschaftlich vielfach untersucht und in seinen positiven Wirkungen bestätigt.

# Achtsamkeitskurs MBSR

Der Kurs beinhaltet 8 wöchentliche Sitzungen à 2,5 Stunden sowie einen vertiefenden *Tag der Achtsamkeit*. Die Teilnehmer erhalten ein Handbuch und Audioaufnahmen. Ähnlich wie bei einem Muskelaufbau, benötigt Achtsamkeit ein Training. Um die volle Wirksamkeit erfahren zu dürfen, wird empfohlen zuhause eine tägliche Übungszeit einzuplanen.

Kursleitung: Zara Neukom, MBSR-Lehrerin, Ausbildung am Zentrum für Achtsamkeit in Zürich  
[www.centerformindfulness.ch](http://www.centerformindfulness.ch)

Kursort: Eurofit, Rheinweg 1, 8200 Schaffhausen [www.eurofit.ch](http://www.eurofit.ch)

Kosten: Fr. 850 für Kurs und Material, Eurofitmitglieder erhalten einen Rabatt von 200 Fr.

Teilnehmerzahl: maximal 16 Personen

Anmeldung: nach einem kostenlosen, individuellen Vorgespräch von ca. 30 Min.

mitnehmen: bequeme Kleidung, Trinkflasche, Tuch als Unterlage, leichte Decke, Schreibzeug

Daten: Freitags, 18.00 Uhr bis 20.30 Uhr im Herbst 2021  
17.9. / 24.9. / 1.10. / 8.10. / 29.10. / 5.11. / 12.11. / 19.11.  
Tag der Achtsamkeit: Sa. 6. Nov. von 11 bis 17 Uhr

Kursinhalt:

- Reflexion der eigenen Erfahrungen
- Achtsames Wahrnehmen des Körpers in Ruhe und in Bewegung
- Meditationen zur Schulung der Achtsamkeit
- verschiedene Sichtweisen erkennen
- Umgang mit schwierigen Gefühlen und Gedanken
- von der automatisierten Stress-Reaktion zum bewussten Handeln
- Achtsame Kommunikation
- Mitgefühl und Selbstfürsorge

Der Kurs eignet sich für Menschen, die

- sich beruflich oder privat unter Stress fühlen
- lernen möchten mit herausfordernden Umständen gelassener umzugehen
- mit Schmerzen oder Krankheiten leben
- durch psychosomatische Beschwerden belastet sind (z.B. Schlafstörungen, Verdauungsprobleme)
- Erschöpfung, Ängste oder Depressionen erleben

und die

- bewusster leben und mehr Vitalität und Lebensfreude empfinden möchten
- eine Methode zur Selbsterfahrung und Selbsterforschung erlernen möchten
- neue Möglichkeiten zur Erhaltung oder Wiedergewinnung ihrer Gesundheit erlernen möchten
- eine Ergänzung zur medizinischen oder therapeutischen Behandlung suchen
- neue Wege suchen, um mit Belastungen, Stress und Schmerzen konstruktiv umzugehen
- den Herausforderungen des Lebens mit mehr Ruhe, Klarheit und Akzeptanz begegnen wollen
- an einer Veränderung ihrer Situation arbeiten wollen

*Gerne dürfen Sie mich für weitere Informationen kontaktieren oder einen Termin für ein kostenloses Vorgespräch vereinbaren.*  
Zara Neukom 078 694 38 14 (Anruf oder WhatsApp)  
[www.kinesiologie-und-achtsamkeit.ch](http://www.kinesiologie-und-achtsamkeit.ch)

