

# MBSR 8-WOCHENKURS IN ZÜRICH

ACHTSAMKEITSTRAINING NACH JON KABAT-ZINN



In mir zur Ruhe kommen – mich stärken für einen bewussten und konstruktiven Umgang mit den Herausforderungen des Alltags – Dieses Training zeigt dir mit Meditationen und Yogaübungen Wege dazu.

September bis November 2025 – 8 Montagvormittage und 1 ganzer Sonntag

## KURSIHALTE

Es werden folgende Themen vorgestellt und geübt:

- Körperwahrnehmungen
- Einfache Yogaübungen
- Achtsamkeitsmeditation im Sitzen und Gehen
- Transfer in den Alltag

## FÜR MENSCHEN, DIE

- sich Gutes tun wollen
- ihre Beziehungen positiver gestalten möchten
- neue Wege im Umgang mit Stress und Sorgen im Alltag suchen
- neue Möglichkeiten im Umgang mit akuten oder chronischen Beschwerden und Schmerzen suchen
- an Achtsamkeit und Meditation interessiert sind
- ein tieferes Verständnis für sich selbst entwickeln möchten
- bereit sind, selbstständig und täglich zu üben

## 8 KURSVORMITTAGE

jeweils 2.5 Stunden am Montagvormittag von 08:30-11:00 Uhr

- 08. · 15 · 22. · 29. September 2025
- 03. · 10. · 17. · 24. November 2025

**KURSORT** Haus der Musik  
Dolderstrasse 71, 8032 Zürich

**KOSTEN** CHF 850 / 10% Ermässigung für Menschen in Ausbildung und mit kleinem Einkommen

## ZUSÄTZLICH

- ★ Vertiefungstag, Sonntag 09.11.2025, 10.00 bis 16.00 Uhr
- ★ persönliches Vor- und Nachgespräch
- ★ Arbeitsheft inkl. geführte Meditationen als mp3

**RITA BORER** MBSR-Achtsamkeitslehrerin, Supervision und Beratung BSO, Musikpädagogin [www.ritas-wortschaetze.ch](http://www.ritas-wortschaetze.ch)