

MBSR 8-WOCHENKURS IN ZÜRICH

ACHTSAMKEITSTRAINING NACH JON KABAT-ZINN



In dir zur Ruhe kommen – dich stärken für einen bewussten und konstruktiven Umgang mit den Herausforderungen des Alltags – Dieses Training zeigt dir mit Yogaübungen und Meditationen Wege zu diesen Zielen.

August bis Oktober 2026 – 8 Mittwochabende 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 KURSABENDE

jeweils 2.5 Stunden am Mittwochabend von 18:30-21:00 Uhr

- 19. · 26. August
- 03. · 16. · 23. · 30. September
- 07. · 14. · Oktober 2026

KURSORT

Kirchgemeindehaus Paulus
Scheuchzerstrasse 180, 8057 Zürich

KOSTEN

CHF 790

ZUSÄTZLICH

- ★ Achtsamkeitstag, Sonntag, 27. September 2026, 10.00 bis 16.00
- ★ persönliches Vor- und Nachgespräch
- ★ Arbeitsheft inkl. geführte Meditationen als mp3

RITA BORER

MBSR-Achtsamkeitslehrerin, Supervision und
Beratung BSO, Musikpädagogin www.ritas-wortschaetze.ch