

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.

November 2026 bis Januar 2027 – 8 Mittwochvormittage und 1 ganzer Sonntag

KURSinHALTE

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 Mittwochvormittag von 08:30-11:00 Uhr

- 18. • 25. November 2026
- 02. • 09. • 16. Dezember 2026
- 13. • 20. • 27. Januar 2027

KURSORT

Kirchgemeindehaus Paulus
Scheuchzerstrasse 184, 8057 Zürich

KOSTEN

CHF 790

ZUSÄTZLICH

- ★ Achtsamkeitstag, Sonntag, 17. Januar 2027, 09.30 bis 15.30 Uhr
- ★ persönliches Vor- und Nachgespräch
- ★ Arbeitsheft inkl. geführte Meditationen als mp3

RITA BORER

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