# 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.

Januar bis März 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

- 06. · 13. • 20. • 27. Januar 2027
- 03. · 10. · 24. Februar 2027
- 03. März 2027

**Kursort** Kirchgemeindehaus Paulus
Scheuchzerstrasse 184, 8057 Zürich

**Kosten** CHF 790

## Zusätzlich

★ Achtsamkeitstag, Sonntag, 21. Februar 2027, 09.30 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