



Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung

Ein Trainingsprogramm für Betroffene und Angehörige

Der Kurs richtet sich an Menschen, die Ihren Umgang mit Suchtmitteln, Verhaltenssüchten oder ihr Essverhalten ändern möchten sowie Angehörige.

Fühlen Sie sich überfordert und gestresst? Haben Sie Ängste oder drehen Ihre Gedanken im Kreis? Neigen Sie dazu, in solchen Situationen zu Suchtmitteln zu greifen oder andere wenig hilfreiche Handlungen auszuüben?

Das Trainingsprogramm hilft Ihnen dabei den Alltag mitsamt seinen Herausforderungen gelassener anzunehmen, mehr Einfluss auf das auszuüben, was im Leben auf Sie zukommt und besser damit umzugehen.

Im Achtsamkeits-Training lernen Sie

- Stresssituationen und Krisen, wie z.B. Rückfälle, angemessen zu begegnen
- Den achtsamen Umgang mit Emotionen, Gedanken und Körperempfindungen
- Achtsamer zu kommunizieren und Beziehungen zu gestalten
- Fähigkeiten wie Geduld, Selbstannahme und Freundlichkeit zu verstärken
- Mehr Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude zu entwickeln

Der Kurs basiert auf dem Konzept von MBSR – **Mindfulness-Based Stress Reduction** nach Jon Kabat-Zinn.

Kern des Achtsamkeits-Trainings sind Übungen zur Körperwahrnehmung, einfache und sanfte Atem- und Bewegungsübungen, geleitete Geh- und Sitzmeditationen sowie Übungen für den Alltag.

Das Achtsamkeits-Training umfasst über acht Wochen

- eine 2,5 stündige Gruppensitzung pro Woche
- einen Tag der Achtsamkeit (10.00 – 16.00 Uhr)
- ein Vor- und ein Nachgespräch
- regelmässiges Üben zu Hause

Teilnahmebedingungen

Informationsgespräch; regelmässige Teilnahme; Bereitschaft, zu Hause zu üben.

Kurskosten

Fr. 50.- inklusive Audiodateien für die Übungen zu Hause und ein umfangreiches Kurs-Handbuch.

Kursdaten

Jeweils Dienstag, 18.15 Uhr

5. Februar 2019 – 26. März 2019 (8x)

Tag der Achtsamkeit, Samstag, 16. März 2019 10 – 16 Uhr

Kursort

Berner Gesundheit, Aarestrasse 38B, 3600 Thun

Kursleitung

Christian Huber

Sozialpädagoge und Systemtherapeut ZSB

MBSR-Lehrer (Europäisches Zentrum für Achtsamkeit, Freiburg, D)

Anmeldung zu einem unverbindlichen Informationsgespräch:

christian.huber@beges.ch 033 225 44 00

Gemeinsam für mehr Gesundheit

Unsere Angebote sind so individuell wie die Menschen, die sie in Anspruch nehmen. Unsere Kernaufgaben sind Gesundheitsförderung, Prävention, Sexualpädagogik sowie Suchtberatung und -therapie. Wir erbringen unsere Dienstleistungen im ganzen Kanton – überall in Ihrer Nähe – vertraulich, kompetent und kostenlos.

www.bernergesundheits.ch

Im Auftrag von:



Kanton Bern
Canton de Berne