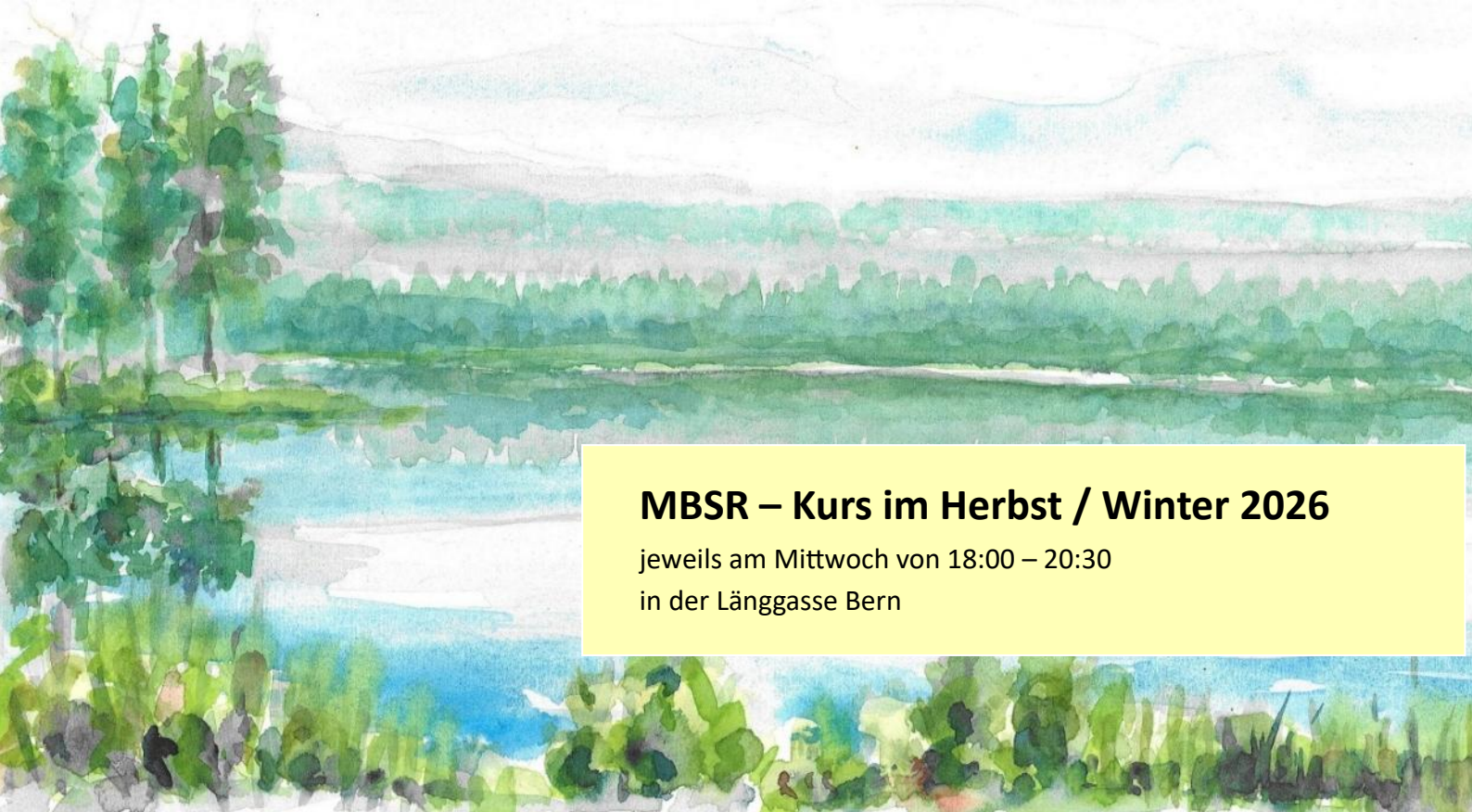




MBSR – Kurs im Herbst / Winter 2026

jeweils am Mittwoch von 18:00 – 20:30
in der Länggasse Bern

Inhalt des MBSR-Kurses

Kursablauf

- 8 Abende à 2.5h
- 1 Tag der Achtsamkeit
- Vorgespräch und Nachgespräch

Achtsamkeitspraxis

- Übungen zur Körperwahrnehmung
- Achtsame Körperübungen aus dem Yoga
- Meditation in Ruhe und Bewegung

Schwerpunktthemen

- Stressbewältigung durch Achtsamkeit
- Umgang mit belastenden Gedanken und Gefühlen
- Achtsamer Umgang mit sich und anderen
- Achtsamkeit im Alltag

Üben zu Hause

- Die Achtsamkeitspraxis zu Hause ist ein wichtiger Bestandteil des Kurses
- Kursmaterial und Audios für zu Hause

Termine 21. / 28. Oktober 2026
4. / 11. / 18. / 25. November 2026
2. / 9. Dezember 2026

Zeit 18:00 – 20:30

Tag der Achtsamkeit Sonntag, 29. November 2026
10:00 – 16:00

Kursort Praxisräume
Hallerstrasse 58, 3012 Bern

Kosten Fr. 750.00
Ermässigung möglich, bitte anfragen
Viele Zusatzversicherungen oder Betriebe übernehmen einen Teil der Kosten

Kursleitung Barbara Stucki
Zertifizierte MBSR-Lehrerin, Lehrperson für Achtsamkeit in der Bildung, Yogalehrerin für Kinder und Jugendliche

Anmeldung Ich freue mich auf dich!

barbara.stucki@ignaz.ch
079 502 61 79

