



## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction 8-Wochenkurs nach Jon Kabat-Zinn,  
mit Annette Bärtschi

### **Für ein Leben mit mehr Gesundheit, Wohlbefinden und weniger Stress.**

Stress im Alltag, Herausforderungen und schmerzhaft Erfahrungen sind ein unvermeidlicher Teil unseres Lebens. Dieser MBSR-Kurs befähigt uns, auch in solchen Lebensumständen innere Ruhe, Akzeptanz und Klarheit zu finden. Durch die Schulung der Achtsamkeit erwerben wir eine offene Orientierung an der Erfahrung des Augenblicks, gewinnen dabei ein tieferes Verständnis für uns selbst und ermöglichen uns somit Stress zu bewältigen und Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern. Auch erlaubt uns die Praxis der Achtsamkeit, mit grösserer Intensität und Freude zu leben und uns der Kostbarkeit des Momentes besser bewusst zu werden.

### **Im März 2022**

**Daten:** Jeweils Samstag 12./19./ 26. März, 2./ 9./ 23./ 30. April, 7. Mai

**Zeit:** 13.30-16.00

**Tag der Achtsamkeit:** Sonntag 24. April 9.00-16.30

**Ort:** Yogamarket, Münsterstrasse 70, Bern

**Preis:** 1 Vorgespräch, 8 Sequenzen und 1 Intensivtag, 750.00 Fr.

**Mitnehmen:** bequeme Kleidung für Körperübungen, eine leichte Decke oder ein Jäckli, um sich während den Meditationen warm zu halten.

**Mehr Information und Anmeldung:** [mail@annettebaertschi.ch](mailto:mail@annettebaertschi.ch)