



Stressreduktion durch Achtsamkeit

Wenn es uns gelingt, unseren Alltag achtsam zu gestalten, so oft wir es brauchen, oder wünschen, können wir mit schwierigen Situationen einfacher umgehen und die Möglichkeiten der Regeneration, der Entspannung und auch des Genusses selbstverständlicher wahrnehmen.

In vier Treffen lernen wir verschiedene Achtsamkeitsübungen kennen und besprechen gemeinsam die Erfahrungen. Wir suchen Wege den individuellen Alltag mit achtsamen Sequenzen zu bereichern, aber auch Momente zu bemerken, welche sich anbieten sie achtsam wahrzunehmen. Wobei wichtig ist, dass kein Erfolgsdruck entsteht.

Obwohl Achtsamkeitsübungen helfen sich zu entspannen, so liegt doch der Schwerpunkt darin, sich für einen Moment zu erlauben nichts zu wollen, zu benennen, zu wissen, oder zu verstehen.

Durch das «Sich-Einlassen» auf das was im Moment ist, auf das, was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen können, möglichst freundlich und ohne zu bewerten, entsteht die Grundlage, welche eine Entspannung erst ermöglicht. Wir werden uns mit unserer Beziehung zu Stress und insbesondere unseren eigenen Regenerations- und Reaktionsmöglichkeiten beschäftigen. Durch das Sensibilisieren der Wahrnehmung im Moment kultivieren wir die Fähigkeit, Stressoren zu erkennen und innezuhalten, bevor wir unseren automatischen Reaktionsmustern nachgeben.

Es sind **keine Vorkenntnisse** erforderlich. Ein wichtiger Grundpfeiler der Achtsamkeit ist der Anfängergeist. Die Treffen können auch eine Unterstützung sein, die eigene Übungspraxis zu erweitern oder die Motivation zu fördern.

Ort

Der Kurs findet **online** statt. Sie benötigen einen Mac, PC, oder ein Tablet mit Internetverbindung und einen Ort wo Sie möglichst sicher und ungestört sind.

Daten

Freitag, 06. November 2020	9:30 bis 10:30 Uhr
Freitag, 13. November 2020	9:30 bis 10:30 Uhr
Freitag, 20. November 2020	9:30 bis 10:30 Uhr
Freitag, 27. November 2020	9:30 bis 10:30 Uhr

Leitung

Natasha Noguera, MBSR Lehrerin CFM, Bewegungspädagogin PSB, Körperwahrnehmungstherapeutin Inselspital Bern

Kurskosten:

4 x 1 Std. Mitglied Autismus Bern	CHF	80.00
4 x 1 Std. übrige Teilnehmende	CHF	130.00

Nach der Anmeldung werden Sie mit einem Link von Webex an die Treffen eingeladen. Sie erhalten zum Kurs schriftliche Unterlagen und Zugang zu Audiodateien.

Kursanmeldung

Stressreduktion durch Achtsamkeit

Ort: Online-Kurs

Daten

Freitag, 06. November 2020	9:30 bis 10:30 Uhr
Freitag, 13. November 2020	9:30 bis 10:30 Uhr
Freitag, 20. November 2020	9:30 bis 10:30 Uhr
Freitag, 27. November 2020	9:30 bis 10:30 Uhr

<input type="checkbox"/> 4 x 1 Std. Mitglied Autismus Bern	CHF	80.00
<input type="checkbox"/> 4 x 1 Std. übrige Teilnehmende	CHF	130.00

Ich werde Mitglied und profitiere direkt vom reduzierten Preis:

als Privatperson (CHF 50.– pro Jahr + CHF 80.00)

Die Kurskosten sind vor Kursbeginn zu bezahlen.

Vorname, Name _____

Adresse _____

PLZ, Ort _____

Tel./Natel _____

E-Mail _____

Unterschrift _____

Anmeldungen nehmen wir schriftlich oder per E-Mail entgegen. Die Kursreihe findet bei mind. 5 bis max. 10 Teilnehmenden statt. **Anmeldungen sind verbindlich.**

Abmeldungen: Bei Abmeldung nach Versand der Anmeldebestätigung besteht kein Anspruch auf Rückerstattung des einbezahlten Betrages, bzw. das Kursgeld bleibt geschuldet. Ersatzteilnehmende sind zulässig.

Anmeldung bis spätestens 30. Oktober 2020 an:

Autismus Bern, 3000 Bern oder kontakt@autismusbern.ch