



# STRESS BEWÄLTIGEN DURCH ACHTSAMKEIT

**MINDFULNESS-BASED STRESS  
REDUCTION (MBSR)**

## KURSBESCHREIBUNG

"Wir können die Wellen nicht stoppen. Wir können jedoch lernen auf den Wellen zu surfen." **Jon Kabat-Zinn**

Alle Menschen erleben herausfordernde, stressige, schmerzhaft Situationen. Es ist von grossem Vorteil, wenn wir wissen, wie wir konstruktiv mit ihnen umgehen können.

Ein MBSR-Kurs (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist ein Achtsamkeitstraining. Es ist eine Kombination aus Meditation, Körperwahrnehmung, achtsamen Körperübungen und Erforschung eigener Verhaltensmuster, Denken, Fühlen und Handeln. Dieses weltweit anerkannte 8-Wochen-Training wurde vom amerikanischen **Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn** entwickelt. Es hilft Menschen dabei einen bewussten Umgang mit Stress, Ängsten und Schmerzen zu finden.

Die in vielerlei Hinsicht positive Wirkung von MBSR und Meditation auf Körper und Geist ist **wissenschaftlich mehrfach belegt**.

## KURSZIELE

- Du kannst die gelernten Achtsamkeitsübungen selbständig praktizieren
- Du baust deine eigene tägliche Achtsamkeitspraxis auf
- Du erlernst einen bewussten Umgang mit Stress
- Du lernst Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten
- Du kannst in herausfordernden Situationen deinen inneren Handlungsspielraum erweitern
- Du erkennst autonom ablaufende Denk- und Verhaltensweisen deutlicher, wodurch sich neue Entscheidungs- und Handlungsmöglichkeiten ergeben

## KURSinHALTE

- Einstiegsgespräch vor Kursbeginn (persönlich, per ZOOM oder per Tel.)
- Körperwahrnehmung (Bodyscan)
- Körperbewegungen (Yoga)
- Sitzmeditation
- Gehmeditation
- Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- Umgang mit Schwierigkeiten während den Achtsamkeitsübungen
- Integration von Achtsamkeit & Meditation in den Alltag
- Theorie und Inputs zu Stressbewältigung, Achtsamkeit, Selbstakzeptanz, achtsame Kommunikation
- Erfahrungsaustausch, Fragen & Antworten
- Nachgespräch nach Kursende (persönlich, online per ZOOM oder per Tel.)

## TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Ein Mindestalter von 18 Jahren ist Voraussetzung. Vorkenntnisse sind keine notwendig. Damit sich die Wirkung zeigen kann, wird die Teilnahme an allen Kursterminen sowie das tägliche Üben während rund 30 - 45 Minuten zu Hause vorausgesetzt. Du erhältst als Unterstützung Kursunterlagen und digitale Audio-Anleitungen.

## SPRACHE

Kurs und Anleitungen sind in Schweizerdeutsch

## KURSLEITUNG

Marcel Küng  
Jugend- & Familienberater  
MAS Systemische Beratung & MBSR-Lehrer i.A.

## KURSORT

punkto Eltern, Kinder & Jugendliche  
Bahnhofstrasse 6, 6340 Baar / Konferenzräume 1. OG

## DURCHFÜHRUNGSDATEN UND -ZEITEN

Donnerstags, jeweils von 18.30 bis 21.00 Uhr am  
25. Mai, 01. Juni, 08. Juni (Fronleichnam), 15. Juni, 22. Juni, 29. Juni, 06. Juli und 12. Juli.  
Zusätzlich findet am Sonntag, 02. Juli ein Achtsamkeitstag von 9.00 bis 16.45 Uhr statt.

## INFOABEND

Interessierte können am **Donnerstag, 5. Mai am Kursort um 18.30 bis 19.30 Uhr** einen Infoabend besuchen. Die Kursleitung wird den Kurs vorstellen und Fragen beantworten.

## KURSKOSTEN

bis 25 Jahre: CHF 80 inkl. Kursunterlagen + Audiodateien  
ab 25 Jahre: CHF 160 inkl. Kursunterlagen + Audiodateien

## ANMELDUNG

Per E-Mail mit Angabe von Vor – und Nachname, Alter, Wohnadresse und Handynummer an [m.kueng@punkto-zug.ch](mailto:m.kueng@punkto-zug.ch). Die angemeldeten Personen erhalten eine persönliche, detaillierte Einladung zum Kurs.

**Teilnehmerzahl:** 4 bis max. 12 Personen

**Fragen** bitte an [m.kueng@punkto-zug.ch](mailto:m.kueng@punkto-zug.ch) oder Tel. 041 767 75 25

## KONTAKT



punkto Eltern, Kinder & Jugendliche  
Bahnhofstrasse 6, 6340 Baar  
Tel 041 767 75 00  
[mail@punkto-zug.ch](mailto:mail@punkto-zug.ch)  
[punkto-zug.ch](http://punkto-zug.ch)