



GESUNDHEITZENTRUM
APOTHEKE WILLISAU



MBSR

Praxis der Achtsamkeit

Wie ist es möglich, inmitten der vielfältigen Herausforderungen unseres Alltags die eigene Mitte nicht zu verlieren, die innere Ruhe zu bewahren? Die MBSR Methode nutzt die Kraft der Achtsamkeit, um Stresssituationen ruhiger und gelassener meistern zu können – und so Gesundheit und Wohlbefinden zu stärken.

Der Pionier in der Achtsamkeitsforschung, Prof. Kabat-Zinn, hat ein Acht-Wochen-Programm entwickelt (MBSR – Mindfulness-Based-Stress-Reduction), dessen Wirksamkeit mit vielen Studien belegt ist. Durch das regelmässige Üben über 8 Wochen wird es ihnen immer mehr gelingen, in schwierigen Situationen:

**Innezuhalten - präsent zu sein - Distanz zu gewinnen –
wahrzunehmen welche Reaktion die Situation erfordert**

Die Kernelemente des Trainings sind :

- achtsame Körperwahrnehmung in Ruhe (Bodyscan)
- geleitete Meditationen im Sitzen und Gehen
- Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- Umgang mit Stress, Selbstregulation bei schwierigen Gedanken & Gefühlen

Toni Bieri • MBSR-Lehrer

Schwyzermatt 24 6130 Willisau Telefon 041/ 970 22 52 tmbieri@zapp.ch

www.achtsamkeitleben.ch

Kursangebote für Gruppen

Einzelstunden nach Vereinbarung

Kursort:

Gesundheitszentrum Apotheke
Postplatz 3
6130 Willisau

Anmeldung:

telefonisch, per E-Mail