

Meditations Kurs

Achtsamkeit
im Alltag
- Gelassensein
ist lernbar



Meditations Kurs

Neuer Kurs:
ab 26. Februar 2016
8-wöchiger Kurs

MBSR
Mindfulness Based
Stress Reduction

Meditations Kurs

Achtsamkeit im Alltag – Gelassensein ist lernbar

Neuer Kurs:

ab 26. Februar 2016 - 8-wöchiger Kurs

Meditation in Verbindung mit einem **8-wöchigen Anti-Stress Programm** ermöglicht uns, eigene Stressmuster zu erkennen und zu diesen einen gesunden Abstand herzustellen. Wiederkehrende, unangenehme Gedanken und Emotionen beruhigen sich und geben dem Gefühl innerer Weite Raum. Wir sind mit uns selbst und unseren Ressourcen verbunden.

Das **MBSR** befähigt konstruktiv mit Stress- Situationen umzugehen, in Kontakt mit sich selbst zu sein, neue Werte und Ziele zu definieren und diese im Alltag umzusetzen. Schon nach 6-8 Wochen regelmässiger Praxis, verändern sich das Nervensystem und die Gehirnregionen, die für Angstzustände und Stress zuständig sind. Sie bauen Stress ab.

Das **MBSR-Programm** (Mindfulness Based Stress Reduction) nach Dr. Kabat- Zinn* ist für Personen gedacht, die es wünschen, wieder mehr in Kontakt mit sich selbst zu sein, mit dem « was ist », neue Werte und Ziele zu definieren und diese im täglichen Leben umzusetzen.

MBSR bietet Unterstützung bei Stress, Schlaflosigkeit, Ängsten, Depressionen, Schmerzen und hilft zu einem gesünderen Umgang mit Symptomen und psychischen Belastungen bei chronischen Krankheiten, im Besonderen bei Burn-out.

* Stress Reduction Clinic / Universität du Massachusetts



Silvia Engel verfügt über eine mehr als 25 jährige Meditationserfahrung mit zahlreichen Aufenthalten in Klöstern des Himalayas. Sie ist als Meditationslehrerin und Lama der tibetisch-buddhistischen Tradition anerkannt, MBSR-Lehrerin und Therapeutin.

Es ist ihr ein Anliegen, in diesem Kurs die Meditation mit dem Ziel der Stressverminderung, alltagstauglich und konfessionsfrei zu unterrichten.

Kursort : wird noch bekannt gegeben

Daten / Zeit : Freitag, 26.2/4.3/11.3/18.3/1.4/8.4/15.4/22.4. 2016, 19h00-21h30
+ zusätzlich ein Tag der Achtsamkeit
9h30 - 17h30, Samstag oder Sonntag 9./10. April 2016

Kosten : 620.–CHF (inklusive 2CD's zum Üben)

Anmeldung / Infos : silviaengel@bluewin.ch

Tel.: 032 322 18 28 - Natel : 079 926 57 06

Cours de méditation

Pratique
de la pleine
conscience



Cours de méditation

Nouveau cours :
à partir du 26 février 2016
Cours de 8 semaines

MBSR
Mindfulness Based
Stress Reduction

Cours de méditation

Pratique de la pleine conscience

Nouveau cours :

à partir du 26 février 2016, cours de 8 semaines

Par le biais de la méditation de la **Pleine Conscience** (Mindfulness) associée à un **programme anti-stress** sur une période de **8 semaines**, nous apprenons à repérer les événements stressants dans notre quotidien et à s'en distancer. Les pensées récurrentes et les émotions conflictuelles s'apaisent, libérant ainsi nos ressources intérieures.

Créé par le Dr. Jon Kabat-Zinn*, le programme **MBSR** (Mindfulness Based Stress Reduction) aide à surmonter le stress, à se reconnecter avec soi-même, à déterminer des nouvelles valeurs, à définir des nouveaux projets et à les intégrer dans le quotidien. Après 6-8 semaines seulement, de pratique régulière, le système nerveux et la structure du cerveau se modifie. Le stress est diminué.

MBSR offre un soutien efficace dans les cas de stress, d'angoisses, de peurs, de perturbations du sommeil, de dépression, de gestion de la douleur, de difficultés psychiques, maladies chroniques et du burn-out.

*Stress Reduction Clinic / Université du Massachusetts



Silvia Engel, certifié en MBSR est dotée d'une expérience personnelle de plus de 25 ans de méditation, dont de nombreuses retraites dans des monastères de l'Himalaya. Elle est reconnue en tant que Lama dans la tradition du Tibet.

Son souhait étant de mettre à disposition de chacun son expérience étendue et de transmettre la méditation dans une optique de thérapie anti-stress et de mieux-être en conformité avec la vie moderne et dans un cadre non confessionnel.

Lieu : à définir

Dates / heures : vendredi 26.2/4.3/11.3/18.3/1.4/8.4/15.4/22.4. 2016, 19h00 - 21h30
+ 1 journée de pratique de la pleine conscience
9h30 - 17h30, samedi ou dimanche 9/10 avril 2016

Coûts : 620.-CHF (2 CDs d'exercices compris)

Inscription et infos : silviaengel@bluewin.ch

Tél: 032 322 18 28 - Mobile : 079 926 57 06