

*“Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes
berührt, offenbart sie dessen Schönheit.*



*Wenn sie etwas Schmerzvolles berührt,
wandelt sie es um und heilt es.“*

Thich Nhat Hanh



Dr. med. Pietro Menghini
Pestalozzistrasse 33,
CH-9500 Wil
Tel. +41 71 920 02 07
Email: pietro.menghini@hin.ch

Gelassen im Alltag

*Stressbewältigung durch Achtsamkeit
(MBSR *)*



8-Wochen-Programm

Kursleitung:

Dr. med. Pietro Menghini
zertifizierter MBSR-Lehrer

* MBSR: Mindfulness Based Stress Reduction

«Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.»

Jon Kabat-Zinn

Durch diese Art von Aufmerksamkeit kann unsere Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren, wachsen. Wir können bewusst erfahren, dass unser Leben eine Folge von Augenblicken ist. Wenn wir in diesen Augenblicken ganz gegenwärtig sind, können wir unsere Reaktionsmuster und die Möglichkeiten, sie zu verändern, besser wahrnehmen. Achtsamkeit bringt uns in Verbindung mit dem gegenwärtigen Augenblick und dem Reichtum des Lebens.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen,

- die Stresserkrankungen vorbeugen möchten
- die bereits an Stresssymptomen leiden
- die mit einer chronischen Krankheit leben
- die unter chronischen Schmerzen leiden
- die von Schlafstörungen, Ängsten oder Depressionen geplagt sind

und

- die eine Ergänzung zu medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlungen suchen
- die einen freundlichen Umgang mit sich selbst und anderen erlernen wollen
- die eine Methode zur Selbsterforschung kennen lernen wollen

«Der gegenwärtige Augenblick, das Jetzt, ist der einzige Augenblick, in dem wir wirklich leben.»

Jon Kabat Zinn

Kursinhalt: Achtsamkeits-Schulung

Dieser Kurs basiert auf dem 8-Wochen-Programm «Mindfulness Based Stress Reduction» MBSR (Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion), wie es von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und seinem Team an der Medizinischen Fakultät der Universität Massachusetts (USA) 1979 entwickelt wurde und seither weltweit angewandt und erforscht wird.

Achtsamkeit wird im Kurs geschult durch

- Achtsames Wahrnehmen des ganzen Körpers in Ruhe (Body Scan)
- Achtsame Körperarbeit (sanfte Dehn- und Haltungsübungen)
- Achtsamkeits-Meditation in Ruhe und Bewegung (Sitzmeditation, Gehmeditation)

Die Übungen bestehen aus einfachen Meditations- und Körperübungen und können unabhängig von Alter und körperlichem Zustand von allen Interessierten durchgeführt werden.

Üben (täglich 40–60 Minuten):

Regelmässiges Üben ist ein wesentliches Element der Achtsamkeitsschulung. Sie erhalten dazu auch schriftliche Unterlagen und Audio-CDs.

Achtsamkeit befähigt uns, in den Fluss des Lebens einzutauchen und darin zu schwimmen.

Kursablauf:

- Ein individuelles Vorgespräch
- Acht Abende von jeweils zwei bis drei Stunden
- Ein ganzer Übungstag
- Ein individuelles Nachgespräch

Kursdaten:

laufend neue Kurse

Ort:

Wil

Kosten:

CHF 800.00 inkl. Arbeitsunterlagen und Audio-CD
Teilkostenübernahme z.T. durch Krankenkasse
Reduktion bei finanziellem Engpass möglich

Anmeldung:

Die definitive Anmeldung erfolgt nach dem Vorgespräch. Für das Vorgespräch vereinbaren Sie bitte einen Termin per Telefon oder Email.

Tel.: 071 920 02 07

Email: pietro.menghini@hin.ch