

## Stress bewältigen mit Achtsamkeit

**DATUM** 08.02.2025 - 12.04.2025  
**ZEIT** 8 x Sa 09:00 - 11:30, 1 x Sa  
09:00 - 15:30  
**ORT** Haus Shiro, Grundstrasse 122,  
6430 Schwyz

### KURSNUMMER

251-1403

---

### KURSLEITUNG

Ursula Opilik

### BESCHREIBUNG

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist eines der bekanntesten und erfolgreichsten Trainingsprogramme zur Stressbewältigung. Es wurde 1979 von Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik von Massachusetts entwickelt und wird mittlerweile weltweit gelehrt. Seine positive Wirkung auf Gesundheit und Wohlbefinden konnte in zahlreichen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen werden.

Im Zentrum des systematisch aufgebauten 8-Wochen-Kurses steht die Entdeckung und Schulung der Achtsamkeit. Mit Hilfe von einfachen praktischen Übungen lernen Sie, mit der gegenwärtigen Erfahrung in Kontakt zu sein und sich nicht in Gedanken, Ängsten und Sorgen zu verlieren. Unser Leben besteht aus einer Fülle von Augenblicken und wenn wir nicht wirklich gegenwärtig sind, übersehen wir schnell den Reichtum und die Tiefe unserer Erfahrungen und Möglichkeiten. Das ganzheitliche Trainingsprogramm beinhaltet Übungen zur Körperwahrnehmung, sanfte Yogaübungen sowie Meditation in Ruhe und Bewegung. Das Ziel des Kurses ist es, den Herausforderungen des täglichen Lebens mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu begegnen und mehr Leichtigkeit und Lebensfreude zu empfinden.

Zum Kurs gehören ein individuelles Vor- und Nachgespräch. Sie erhalten schriftliche Unterlagen und Audio-Dateien mit Übungen für die regelmässige Praxis zu Hause (ca. 40 Minuten).

### KURSZIEL

Der Kurs vermittelt eine wirksame und vielfach erprobte Methode zur Selbsthilfe. Ziel des Kurses ist es, im Alltag bewusster und gelassener mit Stresssituationen, Ängsten, Sorgen und Konflikten umzugehen.

#### KOSTEN

##### KURSPREIS

CHF 690.00

##### INFOS ZUM PREIS

inkl. Kursunterlagen, Vor- und Nachgespräch

#### WEITERE INFORMATIONEN

##### MITBRINGEN

bequeme Kleidung, warme Socken, evtl.  
persönliches Meditationskissen

##### HINWEIS

Am 29. März von 9.00-15.30 Uhr findet der  
Achtsamkeitstag statt. Preis inkl. Audio  
Dateien, Unterlagen, Vor- und Nachgespräch.  
Krankenkassen anerkannt mit  
Zusatzversicherung bis CHF 200.-. Weitere  
Informationen: [www.mbsr-opilik.ch](http://www.mbsr-opilik.ch)

##### DATEN

Sa 08.02.2025 09:00 - 11:30

Sa 15.02.2025 09:00 - 11:30

Sa 22.02.2025 09:00 - 11:30

Sa 08.03.2025 09:00 - 11:30

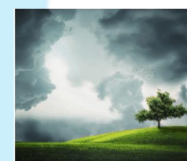
Sa 15.03.2025 09:00 - 11:30

Sa 22.03.2025 09:00 - 11:30

Sa 29.03.2025 09:00 - 15:30

Sa 05.04.2025 09:00 - 11:30

Sa 12.04.2025 09:00 - 11:30



Verein FFS Erwachsenenbildung  
Laubstrasse 4 · 6430 Schwyz  
T 041 811 67 81 · [eb@ffs-schwyz.ch](mailto:eb@ffs-schwyz.ch)

[ffs-schwyz.ch/eb](http://ffs-schwyz.ch/eb)