

Achtsamkeitskurs 2013

Wie kann Achtsamkeit bei chronischen Schmerzen helfen?



Jeder Augenblick ist anders, ist neu. Wir erleben gute und schlechte Momente. Achtsamkeit hilft uns, diese zu bemerken. Unsere innere Reaktion auf angenehme oder unangenehme Erfahrungen ist der Schlüssel dazu, wie wir z.B. unsere Beschwerden erleben. Kämpfen wir gegen unseren Schmerz an oder gelingt es uns, mit dem Schmerz auf eine Art und Weise zu leben, dass dieser nicht alles überschattet?

Die Übung der Achtsamkeit hilft uns, im jeweiligen Augenblick wahrzunehmen, was gedanklich, gefühlsmässig und körperlich gerade geschieht, ohne dies zu bewerten oder anders haben zu wollen. Dadurch können wir automatische und wenig hilfreiche Reaktionsmuster erkennen und verändern. Wir lernen, uns selber freundlich und annehmend zu begegnen und uns immer wieder in die Gegenwart zurückzuholen.

Durch Meditationen im Liegen, Sitzen, Gehen wird geübt, die Aufmerksamkeit zu erweitern und eine annehmende Haltung allen Erfahrungen gegenüber zu entwickeln. Damit eröffnet sich ein neuer Handlungsspielraum und trotz oder mit Beschwerden können wir unsere Lebendigkeit und die Fülle jeden Augenblicks erfahren.

Der Kurs wird an zwei Wochenenden über jeweils zwei ganze Tage stattfinden. Zwischen den Wochenenden sollen die Teilnehmenden die Übungen anhand von CDs selber zuhause durchführen und in ihren Alltag übernehmen. Dazu erhalten alle Teilnehmenden mehrere CDs mit Übungsanleitungen und ausführliches schriftliches Material. Die Erfahrungen werden dann beim nächsten Wochenende miteinander besprochen. Der Kurs wird mit einem weiteren Abend abgeschlossen.

Kursleitung

Gunda Wolter, MBSR- und MBCT-Kursleiterin*

Kursdaten

Samstag, 25. Mai 2013

10.00 - 13.00 Uhr und 14.00 - 17.00 Uhr

Sonntag, 26. Mai 2013

10.00 - 13.00 Uhr und 14.00 - 16.00 Uhr

Samstag, 08. Juni 2013

10.00 - 13.00 Uhr und 14.00 - 17.00 Uhr

Sonntag, 09. Juni 2013

10.00 - 13.00 Uhr und 14.00 - 16.00 Uhr

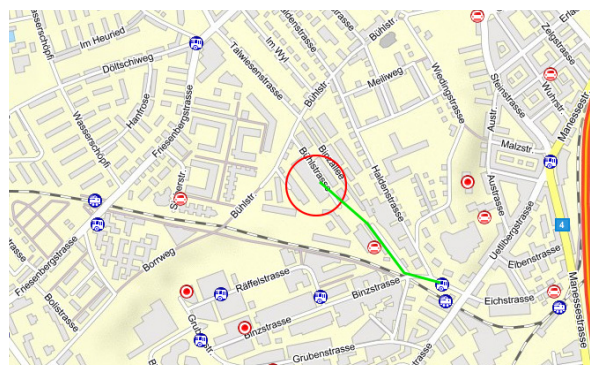
Freitag, 21. Juni 2013

19.00 - 21.00 Uhr

Ort

Yogastudio Versatai, Bühlstrasse 45, 8055 Zürich

Anfahrt mit S10 bis Haltestelle Zürich Binz. Stadtauswärts an der Binzstrasse entlang gehen. Beim Hochhaus in die Binzallee abbiegen (Strasse direkt vor dem beschränkten Bahnübergang). Der leichten Linkskurve folgen bis man sich parallel zu den Bahngleisen der SZU befindet und das Hinweisschild der Bülhstrasse zu sehen ist.



Kosten (inkl. MwSt.) inkl. umfangreichem Kursmaterial und CDs

Mitglieder CHF 570

Nichtmitglieder CHF 600

Nehmen sie vertrauensvoll mit uns Kontakt auf, sofern die Kurskosten Ihre Möglichkeiten übersteigen.

* MBSR = Mindfulness-Based Stress Reduction
MBCT = Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression

Sie haben Fragen und möchten sich anmelden? Rufen Sie uns an!

Gabriela Gadola

Telefon 0840 408 408

gesundheit.zh@rheumaliga.ch

oder senden Sie den untenstehenden Anmeldetalon an

Rheumaliga Zürich

Gabriela Gadola

Badenerstrasse 585

Postfach 1320

8048 Zürich



Anmeldetalon für den Aufmerksamkeitskurs 2013.

Frau Herr

Ich bin Mitglied Ich möchte Mitglied werden

Name _____ Vorname _____

Strasse _____ PLZ / Ort _____

Telefon _____ Mobile _____

Geburtsdatum _____ E-Mail _____

Anmeldeschluss ist Freitag, 10. Mai 2013!

Vor dem Kurs erhalten Sie eine Bestätigung.

