

Angebot Fortsetzungs- und Übungskurs

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion MBSR

Viele von uns leiden unter Stress. Mindfulness Based Stress Reduction, eine achtsamkeitsbasierte Stressreduktion, will diesem entgegenwirken und die Gesundheit und das Wohlbefinden fördern.

Ab Juni bieten wir einen Fortsetzungs- und Übungskurs an, in dem Sie Ihre Achtsamkeitspraxis auffrischen und diese mit weiterführender Anleitung vertiefen können sowie Inputs zu achtsamkeitsrelevanten Themen, Praxis- und Alltagstipps, Unterstützung und Austausch mit Gleichgesinnten erhalten.

**Kursangebot:**

Jeweils mittwochs von 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr:

- ❖ 28. Juni 2023: Schnupperangebot «Achtsamkeit für alle» im Rahmen der CURA Sommerwoche (ohne Anmeldung möglich)
- ❖ 05. Juli 2023: Übungskurs
- ❖ 09. August 2023: Übungskurs
- ❖ 13. September 2023: Abend der Stille von 17.30 Uhr bis 20.30 Uhr
- ❖ 25. Oktober 2023: Übungskurs
- ❖ 13. Dezember 2023: Übungskurs

Der Kurseintritt kann auch zu einem späteren Zeitpunkt als der 28.6. resp. 5.7.2023 erfolgen.

Kursort: Begegnungszentrum CURA, Lukas Legrand-Strasse 22, 4058 Basel

Kurskosten: CHF 410.00

Ziele und Methodik:

Aufrechterhaltung und Auffrischung der Achtsamkeitspraxis nach Besuch eines MBSR-Grundkurs (egal wann und wo). Vertiefende und weiterführende Anleitung des Gelernten mit einfachen Körperübungen, Gehmeditation und Kontakt und Austausch mit Gleichgesinnten. Klärung von Fragen und Inputs zu speziellen Themen wie Grundlagen der Achtsamkeit, Hindernisse etc., Unterstützung und Entwicklung einer eigenen Übungsroutine für den Alltag und das tägliche Üben.

Kursleiterin: Viola Ebbighausen

Anmeldung und weitere Informationen:

St. Claraspital, Kleinriehenstrasse 30, Basel Tel. +41 61 685 81 00 – seminarmanagement@claraspital.ch
Begegnungszentrum CURA, Lukas Legrand-Strasse 22, Basel