ACHTSAMKEIT IST KEIN TREND

NPG Mitgliedertagung
Bern, 16. Januar 2025

Tanja Hoppler

Karin Werner Zentner

MindfulnessSwiss
MBSR-Verband Schweiz

Inhalt

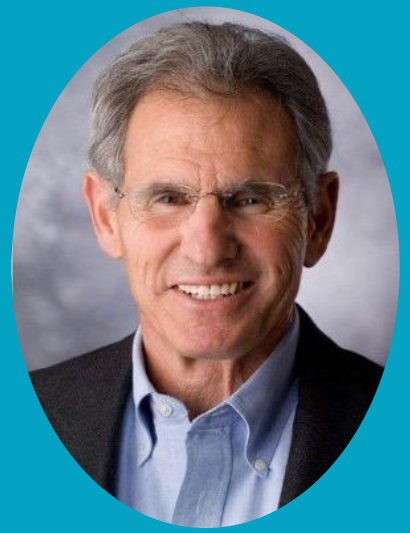
1. Was ist Achtsamkeit (nicht)?
2. Achtsamkeit lernen
3. Forschung
4. MindfulnessSwiss

MindfulnessSwiss
MBSR-Verband Schweiz

WAS IST ACHTSAMKEIT

«Achtsamkeit bedeutet auf eine be-stimmte Weise aufmerksam zu sein: Bewusst, im gegenwärtigen Moment und ohne zu urteilen.»

Jon Kabat Zinn



- **Bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit**
- **Auf das Hier und Jetzt**
- **Ohne Urteil, offen und freundlich**

«Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen, sie zu surfen.»

Jon Kabat Zinn

Foto von Vladimir Kudinov auf Unsplash

WOZU

ACHTSAMKEIT?

- Gelassenheit, Fokussierung
- Offene, annehmende Orientierung an der direkten Erfahrung
- Muster erkennen – neue Handlungsmöglichkeiten
- Wohlbefinden, Freude, Stressreduktion

Foto von Bruno Nascimento auf Unsplash

ACHTSAMKEIT LERNEN

DER MBSR 8-WOCHENKURS

MEDITATION

KÖRPER-ÜBUNGEN

WISSEN

GRUPPE

Internationales, standardisiertes Kurrikulum
8x2.5 Std. & 1x7Std.

...ndfulness

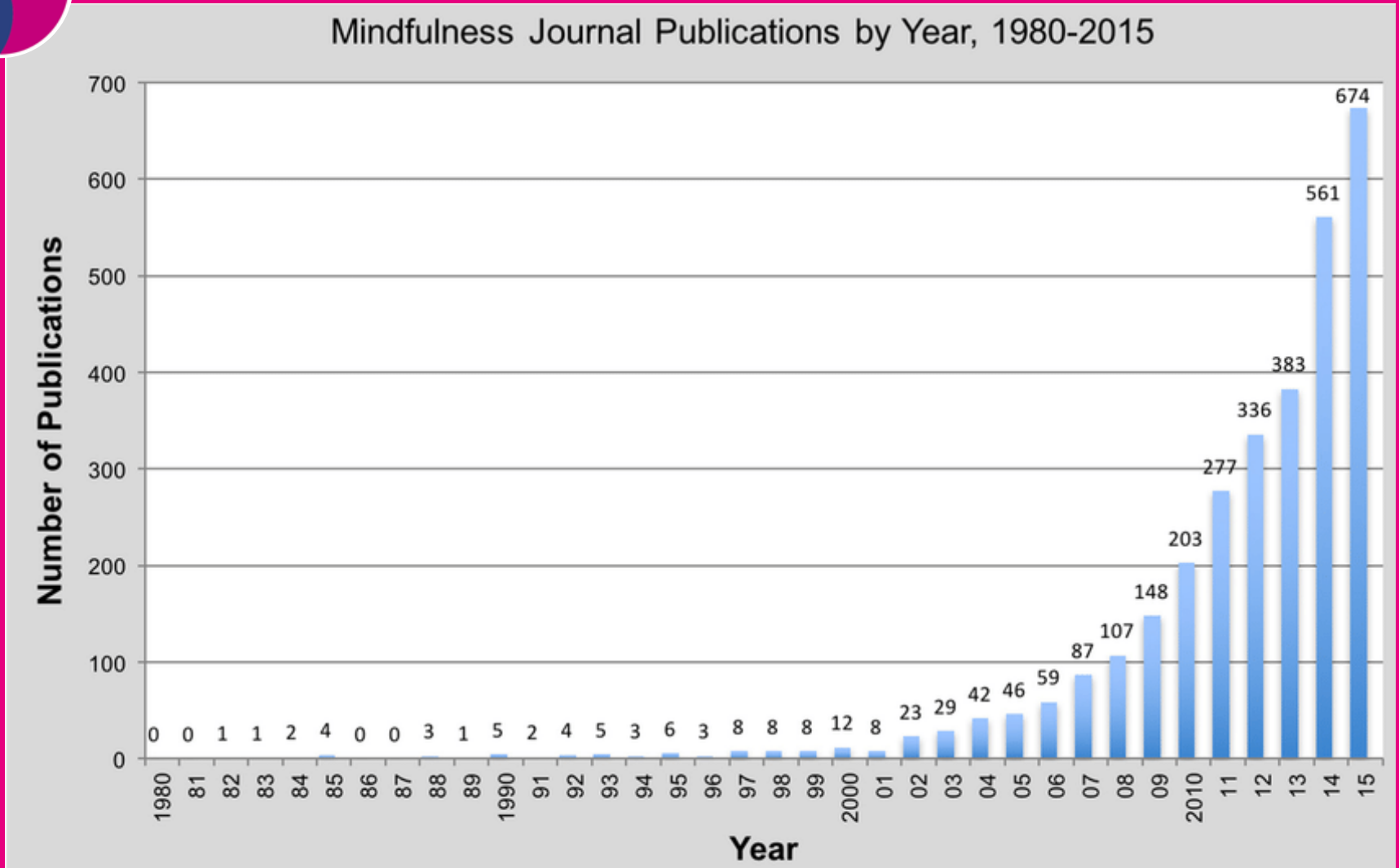
B B based

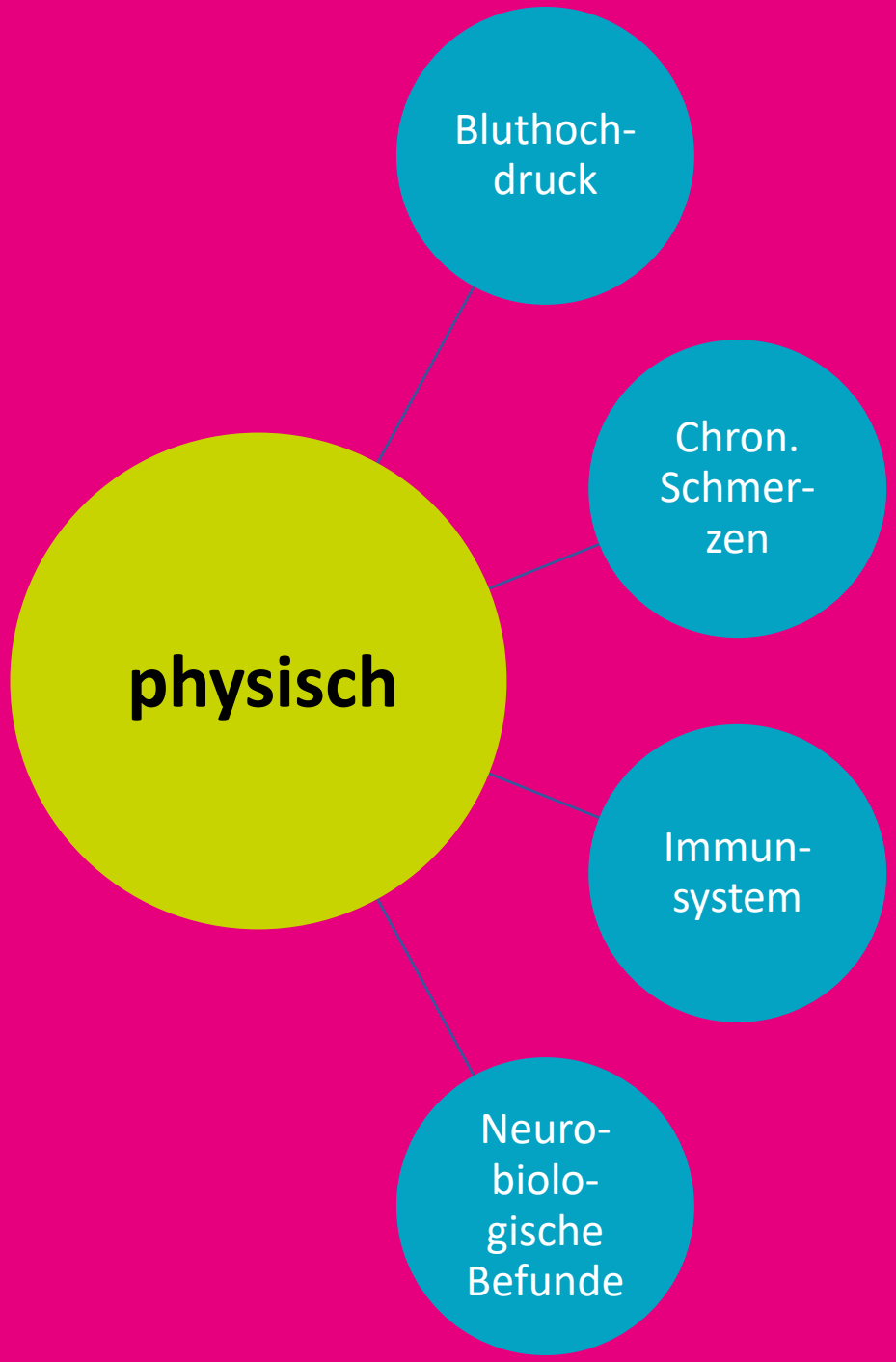
cognitive C S stress

Therapy T R reduction

...of Depression

FORSCHUNG & WIRKUNGSFELDER




physisch
Bluthoch-
druck
Chron.
Schmer-
zen
Immun-
system
Neuro-
biolo-
gische
Befunde

Kostenminimierung

KONTRA-INDIKATIONEN

- Akute Krise
- Psychose / Wahn
- Akute Suizidalität
- Trauma

Achtsamkeit ist erwiesenermassen wirksam, ersetzt aber keine Therapie!

MINDFULNESS SWISS

- Seit 15 Jahren
- Berufsverband mit Handelsregistereintrag
- 300 Mitglieder

MindfulnessSwiss
MBSR-Verband Schweiz

MINDFULNESS SWISS

Achtsamkeit ist wirksame Selbsthilfe

Originales MBSR-Konzept

Zertifizierte MBSR-Lehrende

Aktueller Achtsamkeits-Boom

Unüberschaubare Diversifizierung des Angebotes

Orientierung & Koordination

MindfulnessSwiss
MBSR-Verband Schweiz

MINDFULNESS SWISS

www.mindfulness.swiss

Kurse finden | MBSR-Verband Schweiz

Login für Mitglieder | **deutsch** / français

MindfulnessSwiss
MBSR-Verband Schweiz

Achtsamkeit | Kurse | Der Verband | Aktuelles

Termine, Orte, Lehrende

MindfulnessSwiss Für Qualität in Sachen Achtsamkeit

Anmeldungen und Informationen zu den ausgeschriebenen Kursen erhalten Sie direkt bei den Kursleitenden.

HERZLICHEN DANK

für Ihre Aufmerksamkeit

MindfulnessSwiss
MBSR-Verband Schweiz