Kursleitung

Natasha Noguera
MBSR-Lehrerin CFM Zürich
Körperwahrnehmungstherapeutin
Inselspital Bern

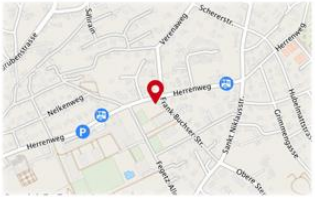
Information und Anmeldung

Natasha Noguera
Von-Sury-Weg 14
4500 Solothurn
076 323 41 20
www.bewegend.ch

Mitglied MBSR Verband Schweiz

Kursort

Herrenweg 34a
4500 Solothurn



Der Kursort befindet sich in Solothurn, am Herrenweg 34a, zwischen der Kantonsschule und dem Schulhaus Fegetz.
Gut erreichbar mit dem Bus Nr. 4, der vom Bahnhof
Richtung Rüttenen fährt.

Natasha Noguera
Von-Sury-Weg 14
4500 Solothurn
076 323 41 20
info@bewegend.ch
www.bewegend.ch

MBSR 8-Wochen Kurse in Solothurn

Stressbewältigung durch
Achtsamkeit
Mindfulness Based
Stressreduction

www.bewegend.ch

Achtsamkeit

Aufmerksam sein auf
den gegenwärtigen Moment,
möglichst freundlich
und ohne zu werten.

Achtsamkeit ist eine bestimmte
Art der Aufmerksamkeit.
Keine mentale Gymnastik und
keine neu zu erlernende Technik.
Sie ist eine menschliche Fähigkeit,
die wir kultivieren können.
Eine Haltung, eine Art des Seins,
eine Lebensform.
Alles was wir brauchen ist ein
Wandel im Bewusstsein
ein Umschalten von Autopilot
auf absichtsvolles Handeln.

Daten

Aktuelle Kursausschreibungen
finden Sie unter:
www.bewegend.ch

Kosten

Der Kurs kostet 650 Franken
und beinhaltet ein
Vor- und ein Nachgespräch,
8 Kurseinheiten à 2,5 Stunden
und ein Kurstag à 8 Stunden.

Einigen Krankenkassen
beteiligen sich an den Kurskosten.

Bei finanziellen Schwierigkeiten ist
eine individuelle Absprache möglich.

Nach eingegangener Anmeldung
werde ich Sie für ein unverbindliches
Vorgespräch kontaktieren.

Inhalt

Kernelemente sind Übungen zur
Schulung der Achtsamkeit, kurze
Vorträge, Erfahrungsaustausch in
der Gruppe und das Üben zuhause.
Die Übungen bestehen aus einfachen
Meditations-und Körperübungen und
können unabhängig von Alter und
körperlichem Zustand von allen
Interessierten durchgeführt werden.

Ablauf

- Vorgespräch
- Acht wöchentliche Gruppensitzungen
- Tag der Achtsamkeit
- Nachgespräch

Unterlagen

Die Teilnehmer erhalten zum Kurs
schriftliche Unterlagen und den
Zugang zu Audiodateien, die sie
unterstützen auch zuhause zu üben.
Die Hausaufgaben nehmen pro Tag
40 bis 60 Minuten in Anspruch.