

## Kursleitung



**Natasha Noguera**  
MBSR-Lehrerin CFS Zürich  
Bewegungspädagogin PSB  
Körperwahrnehmungstherapeutin  
Inselspital Bern

## Informationen und Anmeldung

melden sie sich unverbindlich,  
wenn sie fragen haben,  
oder sich anmelden möchten

Natasha Noguera  
Poststr. 29, 4542 Luterbach  
076 323 41 20  
[www.bewegend.ch](http://www.bewegend.ch)  
[info@bewegend.ch](mailto:info@bewegend.ch)



## Kursort

Herrenweg 34a  
in 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  
Poststr. 29  
4542 Luterbach  
076 323 41 20  
[info@bewegend.ch](mailto:info@bewegend.ch)  
[www.bewegend.ch](http://www.bewegend.ch)

**Stressbewältigung  
durch  
Achtsamkeit**

**MBSR 8-Wochen Kurse  
in Solothurn**

**MBSR  
Mindfulness Based  
Stressreduction**

## 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

- Individuelles Vorgespräch
  - Acht wöchentliche Gruppen-Sitzungen
  - Tag der Achtsamkeit
- Individuelles Nachgespräch

## Unterlagen

Die Teilnehmer erhalten zum Kurs schriftliche Unterlagen und CDs, die sie unterstützen, während der acht Wochen täglich auch zuhause zu üben. Die Hausaufgaben nehmen ca. 30 bis 60 Minuten pro Tag in Anspruch.

## Achtsamkeit



**Aufmerksam sein auf  
den gegenwärtigen Moment,  
absichtsvoll und nicht-bewertend**  
Jon Kabat-Zinn, 1990

Achtsamkeit ist eine bestimmte und tiefgründige Art der Aufmerksamkeit. Keine mentale Gymnastik und keine neu zu erlernende Technik. Achtsamkeit ist eine Haltung, eine Art des Seins, eine Lebensform. Achtsamkeit ist ein von-Moment-zu-Moment-Gewahrsein. Alles was wir brauchen ist ein Wandel im Bewusstsein, ein Umschalten von Autopilot auf absichtsvolles, freundliches Gewahrsein.

**Dabei geht es weniger  
um das Objekt  
unserer Aufmerksamkeit,  
als vielmehr  
um deren Qualität.**

## Daten

**Nächster Kurs:**

20. Januar bis 10. März 2017  
jeweils freitags,  
09:00 bis 11:30 Uhr  
Tag der Achtsamkeit:  
Sonntag, 26. Februar 2017  
9:00 - 16:00 Uhr

Aktuelle Kursausschreibungen  
finden sie ausserdem unter:  
**[www.bewegend.ch](http://www.bewegend.ch)**

## Kosten

Der Kurs kostet CHF 600.00.  
Inbegriffen sind je ein individuelles Vor- und Nachgespräch, acht Kurseinheiten à 2,5 Stunden und zusätzlich ein ganzer Kurstag (Tag der Achtsamkeit)

Viele Zusatzversicherungen übernehmen einen Teil der Kosten. Ich bin Mitglied von EMfit.

Bei finanziellen Schwierigkeiten ist eine individuelle Absprache möglich.

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