



Foto: istock.com

## Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung

### Ein Trainingsprogramm für Betroffene und Angehörige

Der Kurs richtet sich an Angehörige oder Betroffene, die ihren Umgang mit Suchtmitteln, ihre Verhaltenssucht oder ihr Essverhalten ändern möchten.

Fühlen Sie sich überfordert und gestresst? Haben Sie Ängste oder drehen Ihre Gedanken im Kreis? Neigen Sie dazu, in solchen Situationen zu Suchtmitteln zu greifen oder andere wenig hilfreiche Handlungen auszuüben?

Das Trainingsprogramm hilft Ihnen dabei, den Alltag mitsamt seinen Herausforderungen gelassener anzunehmen. Sie gewinnen damit mehr Einfluss auf das, was im Leben auf Sie zukommt und können besser damit umgehen.

#### Im Achtsamkeits-Training lernen Sie,

- Stresssituationen und Krisen angemessen zu begegnen
- achtsam mit Emotionen, Gedanken und Körperempfindungen umzugehen
- achtsamer zu kommunizieren und Beziehungen zu gestalten
- Fähigkeiten wie Geduld, Selbstannahme und Freundlichkeit zu verstärken
- mehr Ruhe, Gelassenheit und Lebensfreude zu entwickeln

Der Kurs basiert auf dem Konzept von MBSR – **Mindfulness-Based Stress Reduction** nach Jon Kabat-Zinn.

**Kern des Achtsamkeits-Trainings** sind Übungen zur Körperwahrnehmung, einfache und sanfte Atem- und Bewegungsübungen, geleitete Sitz- und Gehmeditationen sowie Übungen für den Alltag.

Das Achtsamkeits-Training umfasst über acht Wochen

- eine 2,5 stündige Gruppensitzung pro Woche
- einen Tag der Achtsamkeit (10:00 – 16:00 Uhr)
- ein Vor- und ein Nachgespräch
- regelmässiges Üben zu Hause

### Teilnahmebedingungen

Informationsgespräch; regelmässige Teilnahme; Bereitschaft, zu Hause zu üben.

### Kurskosten

CHF 50.- inklusive Audiodateien für die Übungen zu Hause und ein umfangreiches Kurs-Handbuch.

### Kursdaten

Start: Montag, 26. Oktober 2020, jeweils 18:15 bis 20:45 Uhr

Folgedaten: Montag, 2.11. | 9.11. | 16.11. | 23.11. | 30.11. | 7.12. | 14.12.2020

Tag der Achtsamkeit, Samstag, 5. Dezember 2020, 10 – 16 Uhr

**Kursort:** Berner Gesundheit, Aarestrasse 38b, 3600 Thun

**Anmerkung betreffend Covid-19:** Die TeilnehmerInnenzahl wird auf sechs beschränkt, so dass die geforderten Abstände eingehalten werden können. Wir werden Lüftungspausen machen.

### Kursleitung

Christian Huber

Sozialpädagoge und Systemtherapeut Systemis

MBSR-Lehrer (Europäisches Zentrum für Achtsamkeit, Freiburg, D)

### Anmeldung

Anmeldung zu einem unverbindlichen Informationsgespräch:

[christian.huber@beges.ch](mailto:christian.huber@beges.ch), Telefon 033 225 44 00

### Gemeinsam für mehr Gesundheit

Unsere Angebote sind so individuell wie die Menschen, die sie in Anspruch nehmen. Unsere Kernaufgaben sind Gesundheitsförderung, Prävention, Sexualpädagogik sowie Suchtberatung und -therapie. Wir erbringen unsere massgeschneiderten Dienstleistungen überall in Ihrer Nähe – vertraulich und kompetent.

[www.bernergesundheits.ch](http://www.bernergesundheits.ch)

Im Auftrag von:



**Kanton Bern**  
Canton de Berne