

# Achtsamkeitstraining

## *Stressbewältigung durch Aufmerksamkeit mittels MBSR*

Die Lungenliga Thurgau bietet das 8-wöchige Programm nach der MBSR-Methode (Mindfulness Based Stress Reduction) an. Die Praxis der Achtsamkeit fördert innere Ruhe, Akzeptanz und Gelassenheit auch angesichts körperlicher oder seelischer Schmerzen. Die positive Wirkung auf Körper und Psyche ist wissenschaftlich nachgewiesen.

Das Training ist geeignet für Menschen, die

- sich gestresst fühlen im Beruf oder Alltag
- mit akuten oder chronischen Beschwerden leben
- einen wirksamen Umgang mit Belastungen erlernen möchten
- aktiv zum Erhalt oder Wiedergewinnung ihrer Gesundheit beitragen möchten

Die Kernelemente des Kurses sind:

- Achtsame Körperwahrnehmung (Bodyscan)
- Achtsame Körperübungen (Yoga)
- Meditation im Sitzen und Gehen
- Anleitungen für die Integration von Achtsamkeit in den Alltag



**Dauer**

8 Abende plus Tag der Achtsamkeit  
zusätzlich tägliche Übungszeit von ca. 45min

**Kurs 1: Frühjahr 2019**

mittwochs, 27. März - 22. Mai  
jeweils von 19.00 - 21.30 Uhr  
Villa Suter, Münchwilen

Sonntag, 05. Mai (Tag der Achtsamkeit im  
Kloster Fischingen)

Anmeldeschluss: 17. März 2019

Kursleitung:

Yvonne Bommer, zertifizierte MBSR-Lehrerin

**Kurs 2: Herbst 2019**

mittwochs, 23. Oktober - 11. Dezember  
jeweils von 19.00 - 21.30 Uhr  
Kaplanei des kath. Pfarreizentrums, Weinfelden

Sonntag, 01. Dezember (Tag der Achtsamkeit  
im Kloster Fischingen)

Anmeldeschluss: 13. Oktober 2019

Kursleitung:

Roger Stalder, zertifizierte MBSR-Lehrer

**Kosten**

CHF 670.- inkl. Kursmaterial (einige Kran-  
kenkassen bezahlen einen Beitrag über die  
Zusatzversicherung)

Mitglieder erhalten 10% Rabatt

Stand: Januar 2019

**Auskünfte und Anmeldungen**

LUNGENLIGA THURGAU

Bahnhofstrasse 15

8570 Weinfelden

Tel. 071 626 98 98

Fax 071 626 98 99

info@lungenliga-tg.ch

www.lungenliga-tg.ch

Spendenkonto PC 85-1805-8



LUNGENLIGA THURGAU