

# MBSR

## Mindfulness Based Stress Reduction

### Kurs

***Innehalten ... ist immer der erste Schritt.***

*Solange wir nicht innehalten, werden wir in den Trubel des Lebens hineingezogen. Wir „werden gelebt“ anstatt selbstbestimmt zu leben.*

MBSR ist ein von Dr. Kabat-Zinn entwickeltes Programm, basierend auf mindfulness oder Achtsamkeitsmeditation, in dem Sie lernen Stress und seine Folgeerscheinungen zu reduzieren.

Dieser 6-wöchige Kurs ermöglicht es ihre eigene Praxis zu entwickeln. Er führt Sie Schritt für Schritt durch eine Reihe von Meditationen, Körper – und Entspannungsübungen, die Ihnen helfen im gegenwärtigen Moment zu verweilen und so das innere Gleichgewicht wieder zu finden.



**Kursleitung**

Silvia Engel

**Ort**

Centre de méditation *Do Nga Chöling*  
Chantemerle 77, 2502 Biel / Bienne

**Datum**

Auf Anfrage

**Zeit**

19:00 – 21:30

**Kosten**

520 CHF (inklusive 2 CD's)

**Anmeldung**

[silviaengel@bluewin.ch](mailto:silviaengel@bluewin.ch), 032 322 18 28  
[www.tendrel.ch](http://www.tendrel.ch)

# MBSR

## Mindfulness Based Stress Reduction

### Cours

*S'arrêter ... est toujours le premier pas.  
Tant que nous ne nous arrêtons pas nous nous trouvons entraînés dans  
le tourbillon de la vie. Nous « sommes vécus » plutôt que nous ne vivons.*

MBSR est un programme de réduction du stress et de ses symptômes nuisant la santé, basé sur la pleine conscience ou mindfulness, d'après le Dr. Kabat- Zinn.

Ce cours de 6 semaines vous permettra de développer votre propre pratique. Il vous guidera pas à pas à travers une série de méditation, d'exercices corporels et de relaxation, qui vous aideront à accueillir l'instant présent et à retrouver l'équilibre et la paix intérieure.



<b>Enseignante</b>	Silvia Engel
<b>Lieu</b>	Centre de méditation <i>Do Nga Chöling</i> Chantemerle 77, 2502 Biel / Bienna sur demande
<b>Dates</b>	
<b>Heures</b>	19:00 – 21:30
<b>Coûts</b>	520 CHF (incluant 2 CD)
<b>Inscription</b>	silviaengel@bluewin.ch, 032 322 18 28 www.tendrel.ch