



## Anmeldung & Information

### Sebastian Strycker

zert. MBSR-Lehrer, Sozialpädagoge FH,  
Systemischer Berater MAS

 076 530 99 74

 kontakt@sebastian-strycker.ch



[www.sebastian-strycker.ch](http://www.sebastian-strycker.ch)

Mindfulness Based Stress Reduction

# STRESS BEWÄLTIGEN MIT ACHTSAMKEIT

Der 8 Wochen MBSR Kurs für mehr  
Gelassenheit und Wohlbefinden



## SEBASTIAN STRYCKER

Achtsamkeit • Beratung • Training



**Fühlst du dich beruflich  
oder privat gestresst?**

**Möchtest du aktiv etwas für  
deine innere Ausgeglichenheit  
und Gesundheit tun?**

**Lebst du mit körperlichen oder  
psychischen Belastungen?**

**Suchst du nach Wegen bewusster zu  
leben und besser für dich zu sorgen?**

**Interessierst du dich für Acht-  
samkeit & Meditation und möchtest  
deine Praxis vertiefen?**

### **Unser Leben kann ziemlich fordernd sein.**

Achtsamkeit (Mindfulness) ist eine vertiefte Art der Wahrnehmung, die uns ermöglicht, **besser mit alltäglichem Stress und Belastungen umzugehen**. Sie reguliert unser Nervensystem und schafft Raum für neue Handlungsmöglichkeiten.

MBSR wirkt: **zahlreiche Studien haben die positiven Wirkungen** des Trainings auf das psychische und physische Wohlbefinden erforscht.

### **Kursinhalte:**

- ✓ Körpermeditation/Body-Scan
- ✓ Achtsame Körperübungen
- ✓ Sitzmeditation
- ✓ Umgang mit Stress, Schmerzen, schwierigen Emotionen
- ✓ Achtsame Kommunikation
- ✓ Selbstfürsorge, Mitgefühl und Freundlichkeit
- ✓ Achtsamkeit im Alltag & achtsame Kommunikation

