

# TIMEOUT STATT BURNOUT - ACHTSAMKEIT IM ALLTAG



**Workshop Samstag, 18. Nov.2023, 9.00 – 16.00 Uhr**

**Infos und Anmeldung: [www.bgs-chur.ch](http://www.bgs-chur.ch) / Tel. 081 286 85 10**

Für einen Tag aus der Betriebsamkeit des Alltages aussteigen - innehalten - entschleunigen - Körper und Geist zur Ruhe kommen lassen - nach Innen lauschen und Achtsamkeit üben. In diesem Tageskurs lernen Sie verschiedene Achtsamkeitsübungen aus dem MBSR-Programm kennen. MBSR ist die Abkürzung für "Mindfulness-Based Stress Reduction", "Stressbewältigung durch Achtsamkeit" und wurde von Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelt.

"Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen. Diese Art der Aufmerksamkeit steigert das Gewahrsein und fördert die Klarheit sowie die Fähigkeit, die Realität des gegenwärtigen Augenblicks zu akzeptieren. .... Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen." Jon Kabat-Zinn, *Im Alltag Ruhe finden*

Der Workshop kann eine Einstiegsmöglichkeit für den weiterführenden MBSR 8-Wochenkurs sein.