

## Was ist MBSR

MBSR ist die Abkürzung von "Mindfulness Based Stress Reduction" und wird mit "Stressbewältigung durch Achtsamkeit" übersetzt.

MBSR ist eine einfach zu erlernende Meditationsmethode. MBSR wurde von Prof. Jon Kabat-Zinn vor 35 Jahren an der Universität von Massachusetts entwickelt. Buddhistische Meditationstechniken, Yoga und neues Wissen aus Medizin und Psychologie dienen als Grundlagen. MBSR wird weltweit in vielen Kliniken, sozialen Institutionen und Unternehmen mit grossem Erfolg eingesetzt.

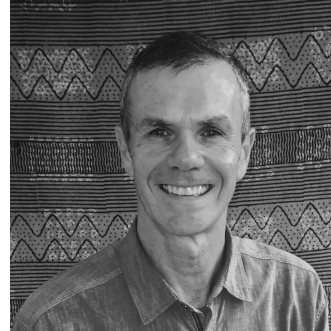
MBSR ist eine Selbsthilfe-Methode, die in einem 8-Wochenkurs erlernt werden kann. Das Kernelement von MBSR ist das Üben von Achtsamkeit, der Fähigkeit, den aktuellen Moment bewusst zu erleben und sich nicht in Gedanken, Sorgen, Ängsten usw. zu verlieren.

## Kursdaten

MBSR-8-Wochen-Kurs vom 2.4.2025  
Jeweils Mittwoch von 19 - 21:30  
April 2./9./16./30.; Mai 14./21./28.; Jun 4.  
Achtsamkeitstag: Sam 31.Mai, 10-15 Uhr  
Ort: Zürich / Stadelhofen  
TeilnehmerInnen max 10  
Kosten: Fr. 760.-  
[www.achtsamkeitlernen.ch](http://www.achtsamkeitlernen.ch)

## Kursleiter

Otto E. Vogt,  
Jahrgang 1956,  
dipl. Ing. ETH;  
Lehrer FM  
Alexandertechnik;  
Osteopath SVO;  
MBSR-Lehrer,  
Ausbildung bei  
U.Kesper-Grossmann in Freiburg 2008-9;  
Lehrer für Interpersonelle Achtsamkeit,  
2013, USA, Center for Mindfulness; Training  
als MSC Lehrer bei Kris Germer und Kristin  
Neff, Unisversity of Cal SanDiego, 2014



## Anmeldung und Info

Otto Vogt, Elisabethenstr. 15,  
8620 Wetzikon  
Tel Auskunft: 079 540 73 22  
[www.achtsamkeitlernen.ch](http://www.achtsamkeitlernen.ch)  
[otto.vogt@gmx.ch](mailto:otto.vogt@gmx.ch)



Stressbewältigung  
durch  
Achtsamkeit

Neuer Kurs  
Start 2.4.2025

**MBSR**

Meditationskurs

## Was ist Achtsamkeit

Achtsamkeit ist eine klare und nicht-wertende Form von Aufmerksamkeit, die uns in jedem Augenblick unsere Gedanken, Gefühle und Aussenwahrnehmungen bewusst erleben lässt. Achtsamkeit befähigt uns, allen Lebensumständen mit Akzeptanz und Gelassenheit zu begegnen. Achtsamkeit ermöglicht uns, die Funktionsweise unseres Geistes zu verstehen. Automatische Muster im Geist, die Stress verursachen und verstärken, können durch Achtsamkeit erkannt und verändert werden.

*"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*

## Kurs und Inhalt

Der Kurs basiert auf dem sog. 8-Wochen-Standardprogramm "MBSR", wie es von Jon Kabat-Zinn entwickelt wurde. Das Unterrichtsmaterial wird an 8 Abenden (2,5 Std) und an einem ganzen Kurstag (Tag der Achtsamkeit) vermittelt.

Die Kernelemente des Kurses sind Übungen zur Schulung der Achtsamkeit, Erfahrungsaustausch in der Gruppe, Kurzvorträge und das Üben zu Hause .

Folgende formale Meditationen werden im Kurs unterrichtet: Bodyscan im Liegen, Sitzmeditation mit Atemachtsamkeit, Gehmeditation, sanfte Yoga und Körperübungen, Mitgefühlsmeditation. All dies soll zu Hause regelmässig mit zugeschickten Audiofiles geübt werden. Wichtige Themen im Kurs sind : Umgang mit Stress, schwierigen Gefühlen und Schmerzen; Anwendung von Achtsamkeit in der Kommunikation und in Alltagssituationen.

## Für wen ist MBSR

Der Kurs ist grundsätzlich für alle Menschen , unabhängig von Alter, Beruf, Bildung und Weltanschauung geeignet.

MBSR schult eine Anzahl von Eigenschaften, die im Privatleben und im Beruf von grossem Wert sind: Gelassenheit und Entspannung, Konzentrationsfähigkeit, mentale und emotionale Stabilität, Selbstvertrauen, Selbstwahrnehmung, Optimismus, Empathie, , Bindungs- und Teamfähigkeit .

Beschwerden und Schwierigkeiten wie Schmerzen, Verspannungen, Stresssymptome, Selbstzweifel, Ängste, Burn-Out und depressive Zustände können mit MBSR systematisch verbessert werden. MBSR fördert inneres Wachstum und glücklich sein. Es ist ein idealer Einstieg, um Meditation zu erlernen.