

Du kannst die Wellen des Lebens nicht aufhalten, aber du kannst lernen auf ihnen zu surfen.

Oft fühlen wir uns unter Druck und der Hektik ausgeliefert. Wir kennen Momente und Zeiten, in denen Aufregung, Ärger, Frustration oder Sorge unsere Lebensqualität beeinträchtigen. Oder wir sind getrieben durch unsere Wünsche und die Anforderungen der Umwelt.

Es ist eine Herausforderung mit diesen unangenehmen Erfahrungen auf eine gute Weise umzugehen.



Mind full vs. mindful

### Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist die **beabsichtigte Lenkung der Aufmerksamkeit auf die Gegenwart**, d. h. auf den aktuellen Moment, auf die gegenwärtige Erfahrung. Achtsamkeit bedeutet das **bewusste Beobachten**, wobei die Beobachtung aus einer **bestimmten Haltung** heraus erfolgt.

Diese Haltung ist

- / wohlwollend, akzeptierend
- / nicht verurteilend, nicht bewertend
- / nicht einteilend oder kategorisierend
- / unvoreingenommen, offen, freundlich

«Achtsamkeit ist eine einfache und zugleich wirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.» (Kabat-Zinn, 1998)

### MBSR-Programm

MBSR wurde 1979 von Prof. Jon Kabat-Zinn an der Universität von Massachusetts (USA) entwickelt.

Das bewährte Programm steht für ein systematisches, **alltagsbezogenes Training** und beinhaltet eine Reihe formaler wie informeller Übungen. Diese zielen darauf ab, dass die Teilnehmenden

- / die Ursachen ihrer persönlichen Stress-Reaktionsmuster und -Symptome erkennen und sich die nötigen Kompetenzen aneignen, mit diesen angemessen und selbstbestimmter umgehen
- / mehr Bewusstheit, emotionale Stabilität, Konzentration und Präsenz entwickeln
- / neue Wege und Handlungsalternativen entdecken, welche ihnen ermöglichen, ihr Leben zufriedener, gesünder, entspannter und sinnerfüllter zu gestalten

### MBSR-Themengebiete

Im Zentrum von MBSR steht die intensive Schulung der eigenen Achtsamkeit, Präsenz und Selbstwahrnehmung.

Was wird vermittelt?

- / Wissen über Stress zur Bewusstwerdung persönlicher Stressmuster
- / ein heilsamer Umgang mit Stress und Belastungen
- / Körperbewusstsein und Wahrnehmung
- / achtsames Kommunikationsverhalten
- / ein konstruktiver Umgang mit schwierigen Emotionen und Denkmustern
- / eine fürsorgliche und gesundheitsfördernde innere Haltung und Lebensführung

## Teilnahme

Vor Kursbeginn findet ein persönliches Vorgespräch statt. In diesem wird das MBSR-Programm detailliert besprochen und abgeklärt, ob der MBSR-Kurs für Sie geeignet ist.

## Kurskosten

CHF 690.–

Für ca. 30 Kursstunden, inklusive Vor- und Nachgespräch, Kursunterlagen.

Ermässigungen nach Absprache.  
Zum Teil wird das Kursgeld von Krankenkassen übernommen.

## Anmeldung

Mehr Infos und Anmeldung:  
[www.mbsr-wallis.ch](http://www.mbsr-wallis.ch)

## Für wen ist MBSR geeignet?

MBSR kann von Menschen jeglichen Alters unabhängig von Beruf, Bildung und Weltanschauung besucht werden. Es eignet sich für Menschen, die

- / sich beruflich oder privat unter Stress fühlen
- / mit chronischen Krankheiten und Schmerzen leben
- / sich durch Ängste oder depressive Verstimmungen beeinträchtigt fühlen
- / an Schlafstörungen, Unruhe und anderen stressbedingten Symptomen leiden
- und / oder
- / mit schwierigen Gedanken und Emotionen konstruktiver umgehen möchten
- / einen aktiven Beitrag für ihre Gesundheit leisten möchten (Burnout-Prävention)
- / eine sinnvolle Ergänzung zur medizinischen oder therapeutischen Behandlung suchen
- / bewusster und gelassener leben möchten



**Hilar Schwery** Mörel, Jg. 1960

Vater von drei erwachsenen Kindern

- / MBSR-Lehrer  
Europäisches Zentrum für Achtsamkeit
- / MBCT-Lehrer  
(Mindfulness Based Cognitive Therapy)
- / MBCL-Lehrer  
(Mindfulness-Based Compassionate Living)
- / Dozent Studiengang Pflege an der HES-SO Wallis in Visp
- / CAS-Ausbildungen in: Führungskompetenz, Change-Management und Konfliktmanagement
- / Dipl. Berufsschullehrer in Pflege (WPI)
- / Dipl. Pflegefachmann HF mit Zusatzausbildung in Intensivpflege und Reanimation
- / Mitglied Verband MBSR Schweiz

[hilar@mbsr-wallis.ch](mailto:hilar@mbsr-wallis.ch)



**Beatrice Eyer** Naters, Jg. 1957

Mutter von zwei erwachsenen Kindern

- / MBSR-Lehrerin  
Europäisches Zentrum für Achtsamkeit
- / MSSc, Master in Social Sciences, USA
- / Inhaberin / Geschäftsführerin  
mga coachingcenter  
Coching, Team- und Organisationsberatung,  
Leadership Training
- / Dozentin am Institute for Mindfulness
- / Stiftungsrätin Meditationszentrum  
Beatenberg

[beatrice@mbsr-wallis.ch](mailto:beatrice@mbsr-wallis.ch)



**Roland Hischier** Brig, Jg. 1961

Vater von zwei erwachsenen Kindern

- / MBSR-Lehrer  
Institut für Achtsamkeit, Dr. Linda Lehrhaupt
- / MBCL-Lehrer  
(Mindfulness-Based Compassionate Living)
- / Yogalehrer 200h AYA
- / Dipl. Pflegefachmann HF mit  
Zusatzausbildung in Intensivpflege  
und Reanimation
- / Mitglied Verband MBSR Schweiz

[roland@mbsr-wallis.ch](mailto:roland@mbsr-wallis.ch)

## MBSR

Mindfulness-Based Stress Reduction

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

