# **Achtsamkeits-Treffen**

### MBSR-GRUPPE SZO



Mitarbeitende des **Spitalzentrum Oberwallis (SZO)** sind eingeladen, an den **Mind Based Stress Reduction (MBSR)** Treffen teilzunehmen.

Hôpital du Valais Spital Wallis

#### PHILOSOPHIE MBSR

Das MBSR Übungsprogramm wurde 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und seinen Mitarbeitern an der Stress Reduction Clinic der Universität von Massachusetts in Worcester, USA, entwickelt. MBSR findet seitdem an Hunderten von Kliniken und Gesundheitszentren weltweit seine erfolgreiche Anwendung. Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit des Programms. Die Studien dokumentierten eindrucksvoll die gesundheitsfördernde Wirkung von MBSR: anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen, effektivere Bewältigung von Stresssituationen, erhöhte Fähigkeit zur Entspannung, wachsendes Selbstvertrauen und Akzeptanz, mehr Lebensfreude und Vitalität.

«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.» Kabat-Zinn

#### ZIEL DER TREFFEN

Teilnehmen können alle Mitarbeiter des SZO, welche den MBSR Kurs besucht haben. Im Zentrum dieser Treffen steht die Beibehaltung der erworbenen Kenntnisse im MBSR-Kurs und somit der eigenen Achtsamkeit, Präsenz und Selbstwahrnehmung.

#### WANN UND WO?

Am 1. Donnerstag und am 3. Dienstag des Monats finden unsere «Achtsamkeits-Treffen» von 16.15 Uhr – 17.00 Uhr statt (ausgenommen Feiertage).

Am **Dienstag**: jeweils im **alten Spital in Brig** im Still und Ruheraum im 1. Stock Am **Donnerstag**: jeweils im **Pavillon in Visp** im 1. Stock

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Wir freuen uns auf euch.

## **EURE KONTAKTE**