

Stand: 10.12.2026

MBSR

ACHTSAMER UMGANG MIT STRESS

DATEN 2026

WIE ZU MEHR GELASSENHEIT, INNERER KLARHEIT UND WOHLBEFINDEN GELANGEN?

Bei Austausch in der Gruppe und gemeinsamen Übungen wie achtsame Körperwahrnehmung in Ruhe und Bewegung, Atemwahrnehmung und Achtsamkeitsmeditation werden Inhalte zu folgenden Themen vermittelt:

- Achtsamkeit
- Stress und Kommunikation
- Eigene Reaktionsmuster, Gedanken und Gefühle erkennen
- Selbstfürsorge und achtsames Essen

FORMAT	• 1 persönliches Vorgespräch • 8 Wochen zu 2,5 Stunden/Woche • 1 Tag der Achtsamkeit • täglich 45 Minuten selbständiges Üben
KURSKOSTEN	CHF 750
KURSDATEN 2026	• Dienstagabend, 27.10.26, 3.11.26, 10.11.26, 17.11.26, 24.11.26, 1.12.26, 8.12.26, 15.12.26, **jeweils 18.00 – 20.30 Uhr** • Achtsamkeitstag: Samstag, 28.11.26, 10.00 – 16.00 Uhr
KURSLEITUNG	 lic. phil. Elena Rima Vidal Leitende Psychologin Leiterin Ambulante Dienste Bern elena.rima@pkwyss.ch
KURSORT	Privatklinik Wyss AG, Ambulante Dienste Bern, Schläflistrasse 17, 3013 Bern Telefon +41 (0)31 868 37 70, sekretariat-ambi@pkwyss.ch, www.privatklinik-wyss.ch
ANMELDUNG	Bitte füllen Sie das Online-Anmeldeformular online aus. Mittels QR-Code gelangen Sie direkt zur Anmeldeseite. Nach dem erfolgreichen Absenden des Anmeldeformulars werden wir Sie für ein Vorgespräch kontaktieren, wir bitten Sie um etwas Geduld.

PRIVATKLINIK WYSS

SEIT 1845