

Bern, 28. März 2017

Kursbestätigung

Ich bestätige, dass

Annette Köchli-Stoffel

geb.: 30. September 1972, wohnhaft in Linckweg 15, CH-3052 Zollikofen

den Acht-Wochen-Kurs

Stressbewältigung durch Achtsamkeit
MBSR - Mindfulness-Based Stress Reduction

nach der Methode von Prof. Jon Kabat-Zinn

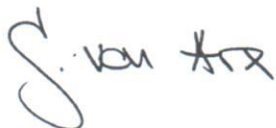
von insgesamt 8 x 2.5 Stunden und einem Tag der Achtsamkeit à 6 Stunden erfolgreich absolviert hat.

Der Kurs umfasste insgesamt 26 Kursstunden vom 31. Januar bis 28. März 2017.

Der Kurs umfasst folgende Inhalte:

- ▶ Body Scan / Einführung in die Aspekte der Achtsamkeit
- ▶ Wie wir die Welt wahrnehmen / Achtsamkeit auf den Atem
- ▶ Yoga / Erkennen von eigenen Grenzen und der Umgang damit
- ▶ Stress und wie ich ihm mit Achtsamkeit begegne
- ▶ Sitzmeditation / Bedeutung der eigenen Bewertungen
- ▶ Gefühle willkommen heissen / Umgang mit Emotionen
- ▶ Achtsame Kommunikation
- ▶ Gehmeditation
- ▶ Für sich Sorge tragen / Rückblick und Ausblick
- ▶ wöchentliche, intensive erfahrungsorientierte Übungen zu Hause.

Dieser 8-Wochenkurs ist ein Selbsterfahrungstraining und befähigt nicht, MBSR zu unterrichten.
Das Kursgeld von CHF 780.00 habe ich erhalten.



Gabriela von Arx
MBSR-Lehrerin