

Fachaustausch:

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)



MBSR ist eine Methode, entwickelt von Jon Kabat-Zinn(*1944) in den 80er Jahren. Mit einer Kombination aus Achtsamkeitsübungen der Vipassana- und Zen- Tradition und aus Hatha-Yoga entwickelte Kabat-Zinn eine achtsamkeitsbasierte Stressreduktionsmethode.

Als Technik werden drei Hauptübungen gelehrt: (I) Bodyscan, (II) achtsam und sanft

ausgeführte Yogaübungen und (III) die traditionelle Sitzmeditation.

Zusätzlich werden Psychoedukation, Ergebnissen aus der Stressforschung einbezogen. In diesem Fachaustausch soll ein Einblick gewährt werden in das 8-wöchige Basisprogramm.

Mit theoretischen Inputs aber auch mit praktischen Übungen soll die MBSR Methode erlebbar gemacht werden.

Termin: 05.03.2022 13.00 – 15.00 Uhr (nach der Mitgliederversammlung SAG PPP)

Ort: Berner Fachhochschule, Bern, Schwarztorstr. 48



Referentin: Kathrin Limacher Bucher, Physiotherapeutin FH

Kontakt: kathrin.limacher@sagppp.ch oder info@sagppp.ch