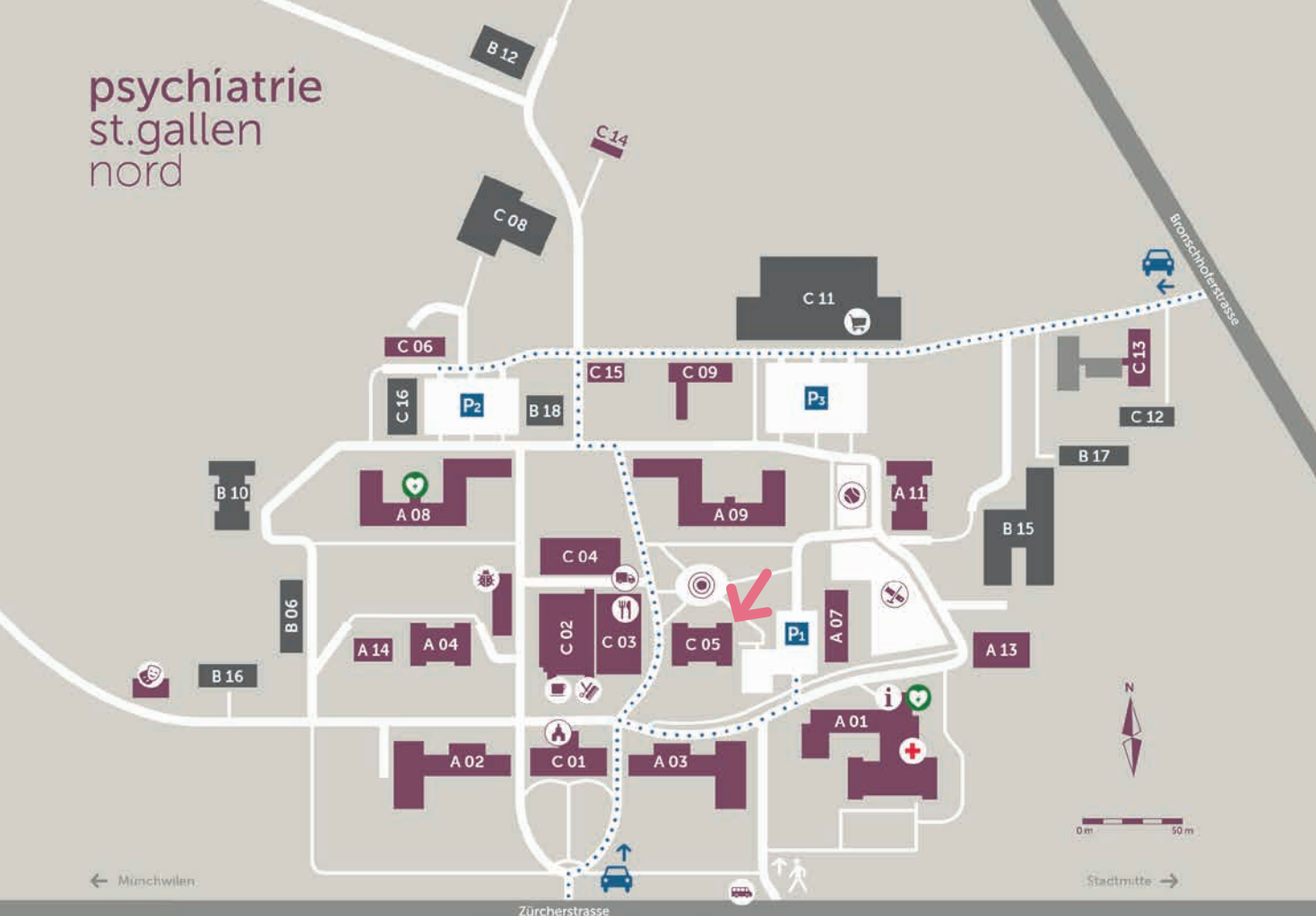


Stressreduktion durch Achtsamkeit

Achtwöchiger Achtsamkeits-Kurs
19. September bis 7. November 2022



Ort

Der Kurs findet im Haus C05, Bewegungsraum statt.

Anmeldung

Telefon +41 58 178 10 99
christian.saier@psgn.ch

Psychiatrie St.Gallen Nord
Zürcherstrasse 30
9500 Wil

Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein, bewusst, im Jetzt und ohne zu urteilen. Sie lässt uns das Leben Augenblick für Augenblick bewusst erfahren. Die Schulung der Achtsamkeit ist ein einfaches, konkretes und äusserst wirksames Mittel, um Stress abzubauen und Gesundheit und Wohlbefinden zu fördern.

Dieser Kurs orientiert sich an der Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Die Achtsamkeitsübungen werden an die psychischen und körperlichen Fähigkeiten der Teilnehmenden angepasst.

Was Sie mit dieser Methode erreichen

Durch das Training von Achtsamkeit nehmen wir unsere Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken bewusster wahr und erkennen, wie unsere Bewertungen und Ansichten unser Verhalten beeinflussen. Wir können so Einsichten in unsere gewohnten, zumeist oft unbewussten Reaktionsmuster erhalten und lernen einen bewussteren inneren Handlungsspielraum zu kultivieren. Studien bestätigen die positive Wirkung auf das psychische und physische Wohlbefinden von Kursteilnehmenden.

Für wen ist MBSR geeignet?

Für alle die

- sich im Beruf und/oder Alltag gestresst fühlen
- mit akuten oder chronischen Krankheiten leben
- unter chronischen Schmerzen leiden
- durch psychosomatische Beschwerden belastet sind
- unter depressiven Verstimmungen, Ängsten, Niedergeschlagenheit oder Schlafstörungen leiden
- eine positive Veränderung in ihr Leben bringen wollen
- einen aktiven Beitrag zur Erhaltung oder zur Wiedergewinnung ihrer Gesundheit leisten möchten
- bewusster leben möchten
- eine Methode zur Selbsterfahrung und Selbsterforschung erlernen möchten

Verbindlichkeit

Für den Erfolg der Therapie ist die Teilnahme an allen acht Terminen nötig. Zudem sollten die gelernten Übungen während der gesamten Zeit im Alltag integriert werden. Dies beansprucht ca. 30 - 45 Minuten pro Tag.

Termine 2022 & Zeit

Ab 19. September bis 7. November, jeweils am Montagabend von 18 bis 20 Uhr
Nach Vereinbarung wird ein stündiges Vor- und Nachgespräch geführt.

Zusätzlich findet am Sonntag, 30. Oktober 2022, der Tag der Achtsamkeit statt. Dieser dauert von 10 bis 16 Uhr.

Anmeldung und Einstieg in die Gruppe

Die Anmeldung erfolgt durch Ihren ambulant oder stationär behandelnden Arzt oder Therapeuten der Psychiatrie St.Gallen Nord per E-Mail an Christian Saier, christian.saier@psgn.ch

Wer leitet den Kurs?



Christian Saier

Dipl. Pflegefachmann HF
Shiatsu Therapeut SGS, Yogalehrer
NADA Ohrakupunktur Trainer,
MBSR/MBCT Lehrer