



Achtsamkeit – Shiatsu – Körperarbeit

Christian Saier – Graneggstr. 1 – 8280 Kreuzlingen – 071-672 93 46

info@shiatsu-bewegt.net

www.achtsamkeit-meditation.net

Kompaktkurs Achtsamkeit

Achtsamkeitsbasierte Verfahren sind in vielen Kliniken Bestandteil des therapeutischen Angebots. Der Kurs vermittelt die Grundlagen von Achtsamkeit auf Basis eigener Erfahrungen sowie das Einüben der Anleitung von grundlegenden Achtsamkeitsübungen. Der Kurs basiert zu grossen Teilen auf dem MBSR-8-Wochenkurs (Mindfulness based stress reduction). Die Wirksamkeit dieses Programms wurde in zahlreichen wissenschaftlichen Studien belegt.

Eine regelmässige Übungspraxis zwischen den beiden Kursteilen sollte im Vorfeld geplant werden.

Das Stressbewältigungsprogramm wurde in den 70er Jahren von Dr. Jon Kabat Zinn in den USA entwickelt. Zunächst wurden die Kurse für schwer erkrankte Schmerzpatienten und Krebspatienten angeboten. 1979 wurde die stress reduction clinic (heute center for mindfulness) an der Universität Massachusetts gegründet.

MBSR ist mittlerweile ein weltweit anerkanntes Interventionsprogramm, das als Vorlage für viele störungsspezifische Programme dient, darunter MBCT als Rückfallprophylaxe für depressive Erkrankungen sowie MBRP zur Prophylaxe bei Suchterkrankungen.

Die aktive Forschung konnte die Wirksamkeit von MBSR in vielen verschiedenen Anwendungsbereichen belegen (sowohl in klinischen Stichproben z.B. bei MS, Krebs, Depression, Angststörungen, Sucht, chronischen Schmerzerkrankungen als auch in der Gesundheitsvorsorge).

[Eine neuere Übersichtsarbeit](#) zeigt, dass MBSR und MBCT signifikant zur Verbesserung von depressiven Symptomen, Angststörungen, Stress und allgemein der Lebensqualität beitragen. Gute Ergebnisse erzielen beide Verfahren auch in der ergänzenden Anwendung bei Krebs, Herz-Kreislauf-Krankheiten, chronischen Schmerzen und in der Gesundheitsvorsorge.

Inhalt des Kurses:

- Formale Achtsamkeitspraxis: Bodyscan, achtsames Yoga, Sitz- und Gehmeditation
- Achtsamkeit im Alltag
- Wahrnehmung und Problemlösung
- Gewahrsein angenehmer und unangenehmer Erfahrungen
- Auswirkungen von Gedanken und Gefühlen auf die Gesundheit
- Stressphysiologie und Stressreaktivität
- Achtsamer Umgang mit Stress
- Zwischenmenschliche Kommunikation
- Akzeptanz und Mitgefühl
- Anleiten von formalen Achtsamkeitsübungen

Die Kursteilnehmer üben zwischen beiden Ausbildungsblöcken regelmässig die praktische Umsetzung der Kursinhalte, um das Thema glaubhaft mit eigenem Erfahrungshintergrund vermitteln zu können.

Ziele:

- Schulung der Körperwahrnehmung
- wiederkehrende Muster von Gedanken und Gefühle erkennen
- achtsamer Umgang mit schwierigen Situationen und Gefühlen
- Praxis von Gelassenheit und Akzeptanz
- Erkennen von neuen Handlungsoptionen
- eigene Ressourcen im Umgang mit Stress, Schmerzen, Krankheit und alltäglichen Belastungen erkennen und nutzen

Für wen ist MBSR geeignet?

Für alle die

- sich gestresst fühlen im Beruf und/oder im Alltag
- 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 für ihr Leben wünschen
- zur Erhaltung oder zur Wiedergewinnung ihrer Gesundheit beitragen möchten
- bewusster leben wollen
- eine Methode zur Selbsterfahrung und Selbsterforschung erlernen möchten

Kursdaten:

Dauer: 2 x 3 Tage

Termine: 6 Tage: 16. - 18. Okt und 27. - 29. Nov 2026

Kurszeiten: 9:00 – 17:00 Uhr

Ort: [Kulturwerkstatt Wil](#)

max. Teilnehmerzahl: 14

Die **Kosten** der Weiterbildung (6 Tage) betragen Fr. 960.

Ausführliche Informationen mit Angaben zu Studien zum Thema MBSR und Achtsamkeit finden Sie auf den Webseiten:

www.mbsr-verband.ch

www.mbsr-freiburg.de

www.achtsam-leben.at

Mit freundlichen Grüßen
Christian Saier