



# Achtsamkeitstraining

## nach der MBSR-Methode

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit 8-Wochen MBSR-Kurs

April / Mai 2023 in Zürich Seefeld  
8 Kurseinheiten plus 1 ganzer Tag

- Persönliche Weiterentwicklung
- Ruhe und Gelassenheit kultivieren
- die kleinen Dinge sehen und schätzen lernen
- eingefahrene Verhaltensmuster erkennen und verändern
- konstruktiver Umgang mit Stress im Alltag
- achtsame Selbstfürsorge und Selbstwahrnehmung

LANGSAMER  
ACHTSAMER  
MENSCHLICHER

Das Leben findet jetzt statt - genau in diesem Moment.  
Wann warst Du zuletzt ganz bewusst im Hier und Jetzt –  
hast das Leben mit all Deinen Sinne bewusst erfahren?



ENVOYAGE

Yoga · Achtsamkeit

MBSR (engl: Mindfulness-based stress reduction) hat sich als grundlegendes und am besten erforschtes Achtsamkeitstraining etabliert. Das achtwöchige Programm wurde bereits in den 1970er Jahren vom Molekularbiologen Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik in Worcester (USA) entwickelt und wird weltweit im Gesundheitsbereich, in pädagogischen und sozialen Einrichtungen sowie in Unternehmen erfolgreich angewendet.

**MBSR verbindet jahrtausendealtes fernöstliches Wissen über die positive Wirkung von meditativen Übungen in Ruhe und Bewegung mit modernen, westlichen Ansätzen aus Psychologie, Stress - und Gehirnforschung.**

Im Zentrum des MBSR-Programmes steht die Förderung der Achtsamkeit, d.h. mit der Fähigkeit, mit der aktuellen Erfahrung in Kontakt zu sein und zu bleiben, ohne sich in Gedanken, Bewertungen, Sorgen oder Ängsten zu verlieren.

#### **Menschen, die diesen Kurs besuchen, möchten:**

- Ruheinseln im Alltag finden
- sich besser kennen und verstehen lernen
- die eigenen Verhaltensweisen und Stressmuster verstehen und wirkungsvoll verändern
- Belastungen und Stress mit Gelassenheit begegnen
- ihre Lebensfreude und Lebensqualität steigern durch wacheres Wahrnehmen des Augenblicks
- Schlafstörungen, Antriebslosigkeit, depressive Verstimmungen oder Nervosität reduzieren
- einen Weg finden, um mit schwierigen Gedanken und Gefühlen oder Schmerzen besser umzugehen
- ihren allgemeinen Gesundheitszustand verbessern und aktiv zur Erhaltung ihrer Gesundheit beitragen
- die Gefahr eines drohenden Burnouts eindämmen oder den Wiedereinstieg ins Berufs- / Alltagsleben nach einem Burnout aktiv unterstützen

BIST DU BEREIT,  
DEINE EIGENE  
ENTWICKLUNG  
ANZUSTOSSEN?

## Wie läuft ein MBSR-Kurs ab?

Ein MBSR-Kurs dauert acht Wochen und umfasst:

- individuelles Vorgespräch
- 8 Kurstermine je 2,5 Stunden
- Tag der Achtsamkeit (ca. 6 Stunden)
- 3 Audiodateien (Yoga, Body Scan, Meditation)
- Kurshandbuch (als pdf-Datei)
- auf Wunsch ein individuelles Nachgespräch

JA, ICH WILL KRAFT  
IN DEN KLEINEN  
DINGEN FINDEN

## Termine

Jeweils Dienstag abends 18.30 – 21.00 h

Dienstag 11. April 2023

Dienstag 18. April 2023

Dienstag 25. April 2023

Dienstag 2. Mai 2023

Dienstag 9. Mai 2023

Dienstag 16. Mai 2023

Dienstag 23. Mai 2023

Dienstag 30. Mai 2023

## Tag der Achtsamkeit

So, 14. oder 21. Mai 2023

## Kursort

Im Praxisraum von  
Tanja Quirici  
Wildbachstrasse 50  
8008 Zürich



## Kosten

CHF 700.- (statt CHF 800.-) Spezialpreis Zertifizierungskurs

Persönliche Betreuung dank Kleingruppe (4 bis 7 Personen)

Einige Krankenkassen übernehmen bei entsprechender Zusatzversicherung einen Teil der Kosten.

JA, ICH WILL  
GELASSENER  
WERDEN.

## Auskunft und Anmeldung:

Claudia Pfyl

[claudia@envoyage.ch](mailto:claudia@envoyage.ch)



**Claudia Pfyl**

Yogalehrerin und  
Achtsamkeitscoach i.A.

- Achtsamkeit hat mein Leben nachhaltig positiv verändert:
- Ich bin entspannter, klarer und ruhiger geworden
- Die Arbeit mit Menschen begeistert mich von Herzen
- Es erfüllt mich mit grosser Freude, meine Erfahrungen zu teilen
- Gelassenheit, Dankbarkeit, Freundlichkeit, Verbundenheit und Humor



WAGE JETZT DEN  
ERSTEN SCHRITT  
INS ABENTEUER  
ACHTSAMKEIT

**Ich begleite Dich auf  
Deiner Reise durchs Leben**

---

Claudia Pfyl  
[claudia@envoyage.ch](mailto:claudia@envoyage.ch)

envoyage gmbh  
seefeldstrasse 251  
8008 Zürich

---