

Nachtblau und Rosarot

Annette Bärtschi

Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Mitgefühl - MBSR*

MBSR 8- WOCHENKURS

OKTOBER-DEZEMBER 2025

von Jon Kabat-Zinn

Samstag 9.00-11.30:

25.10/ 01.11/ 08.11/ 15.11/ 22.11/

29.11/ 06.12/ 13.12

Sonntag 30.11, 9.00-16.00

IN DER KUP

Kramgasse 45, 3011 Bern

FÜR EIN LEBEN MIT MEHR

WOHLBEFINDEN UND WENIGER STRESS

* MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

WIR ALLE KENNEN STRESS UND WISSEN, WIE ER SICH AUF UNSER LEBEN AUSWIRKEN KANN. DAS MUSS NICHT SEIN.
WIR KÖNNEN UNS ENTSCHEIDEN, DEN STRESS ZU REDUZIEREN UND DABEI WOHLBEFINDEN, GESUNDHEIT UND
GLÜCK ZU FÖRDERN.

Termine

unverbindlicher Info-Abend: Dienstag 16.09/ 14.10, 18.30-20.00

persönliches Vorgespräch: Termin nach Vereinbarung

8 Gruppentreffen Samstag 9.00-11.30:

25.10/ 01.11/ 08.11/ 15.11/ 22.11/ 29.11/ 06.12/ 13.12

Tag der Achtsamkeit: Sonntag 30.11.25, 9.00-16.00

Ort der Gruppentreffen

Praxis für Körper und Psyche - KuP

Gruppenraum im 2.Stock, es hat keinen Lift

Kramgasse 45, 3011 Bern, Haltestelle Zytglogge

Kosten

750.00 CHF, ab 6 Teilnehmer:innen.

Bei 4-5 Teilnehmer:innen gibt es einen Kleingruppen-Zuschlag von 50.00 CHF

Für Wenigverdienende, Studierende und Pensionierte gibt es einen Rabatt von 10%.

Einige Zusatzversicherungen übernehmen einen Teil der Kosten.

Kostengutsprachen von Arbeitgebern oder der IV-Stelle Bern an:

Annette Bärtschi, Nachtblau und Rosarot, Parkstrasse 11, 3072 Ostermundigen

Achtsamkeit

Ist die Grundlage des MBSR 8-Wochenkurses. Sie ist eine bewusste und freundliche Form von Wahrnehmung, mit der wir unsere Situation betrachten können. Sie ermöglicht einen offenen Blick auf Stressmuster. Dabei erkennen wir hinderliche Elemente, die wir verändern können. Achtsamkeit üben wir mit Hilfe von täglicher Meditation.

Kursleitung

Annette Bärtschi, zertifizierte Lehrerin für MBSR,

Mitglied Mindfulness.Swiss und Emfit.

Mehr Info unter



www.nachtblau-rosarot.ch

 [nachtblau_und_rosarot](https://www.instagram.com/nachtblau_und_rosarot)

EM  fit
Qualität in der Gesundheitsförderung



MindfulnessSwiss

MBSR-Verband Schweiz

Ordentliches Mitglied