

**Nachtblau und Rosarot**

Annette Bärtschi

Stressbewältigung durch Achtsamkeit und  
Mitgefühl - MBSR\*

MBSR 8 -

WOCHENKURS

von Jon Kabat-Zinn

3. AUGUST - 21. SEPTEMBER 2024

**Samstagmorgen 9.00-11.30**

Termine auf der Rückseite

FÜR EIN LEBEN MIT MEHR WOHLBEFINDEN  
UND KLARHEIT UND WENIGER STRESS

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

## Termine (24-7)

**Info-Anlass: Dienstag 9.Juli.2024 18.30-20.00** (kostenlos und unverbindlich)

Vorgespräch: nach Vereinbarung, telefonisch oder vor Ort (erforderlich)

Gruppentreffen: **Samstag 9.00-11.30, 3.8/ 10.8/ 17.8/ 24.8/ 31.8/ 7.9/ TdA 8.9/ 14.9/ 21.9**

Tag der Achtsamkeit (TdA): Sonntag 8.September 2024, 9.00-15.30, im Pavillon Cevi Bern, Nähe Kursaal

## Ort der Gruppentreffen

Praxis für Körper und Psyche - KuP

Gruppenraum im 2.Stock, Kramgasse 45, 3011 Bern, Haltestelle Zytglogge

## Ort "Tag der Achtsamkeit"

Pavillon Cevi Region Bern,

Im grossen Saal, Rabbentalstrasse 69, 3013 Bern, Haltestelle Kursaal

## Kosten

750.00 CHF, ab 6 Teilnehmer:innen.

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

Für Studierende und Pensionierte gibt es einen Rabatt.

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

## Übungen zu Hause

Ausschlaggebend für den persönlichen Prozess ist die Bereitschaft, sich mit Achtsamkeit zu befassen. Diese lernen wir in den Gruppentreffen kennen und üben sie in Meditationen. Dem Programm zugrunde liegt die Idee, die Übungen zu Hause täglich zu wiederholen. Der Zeitaufwand dazu beträgt etwa 45 min Meditation und etwa 15 min für Reflexionen.

## Mitbringen

Bequeme Kleidung, zu Trinken in einer Flasche

## Kursleitung


Annette Bärtschi, zertifizierte Lehrerin für MBSR und Achtsamkeit, Mitglied MindfulnessSwiss und Emfit.

## Kontakt

mail@annettebaertschi.ch

079 600 13 78

www.nachtblau-rosarot.ch

 nachtblau\_und\_rosarot

**EM**  **fit**  
Qualität in der Gesundheitsförderung

 **MindfulnessSwiss**  
MBSR-Verband Schweiz  
Ordentliches Mitglied