

GESUNDHEITSTAG  
2. NOV. 2019  
IN THUN



## ACHTSAMKEIT UND STRESSBEWÄLTIGUNG

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl helfen uns mit Stress, alltäglichen Belastungen und schwierigen Gefühlen (Frustration, Wut, Ungeduld, usw.) konstruktiver und gelassener umzugehen. *(Ronja Frick)*

Wissenschaftliche Ergebnisse weisen darauf hin, dass achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung eine positive Auswirkung hat auf unser ganzheitliches Menschsein (Geist, Seele und Leib/Körper). *(Priska Hanhart)*

Eine esoterikfreie Auseinandersetzung mit diesem Thema erwartet Sie.

### REFERENTIN



#### **Corinne Spahr**

BSc BFH, Ernährungsberaterin SVDE,  
dipl. Erwachsenenbildnerin HF, MBSR Lehrerin

Was bedeutet der Begriff Achtsamkeit? Welche Wirkung hat Achtsamkeit auf Gesundheit und Wohlbefinden? Wie kann Achtsamkeit einen Einfluss auf die Stressbewältigung haben? Gibt es wissenschaftliche Studien über die Veränderung der Gehirnstruktur? Wie kann Achtsamkeit geschult und in den Alltag integriert werden? All diese Fragen und mehr zum Thema Achtsamkeit und Stressbewältigung werden von Frau Corinne Spahr erläutert.



## WORKSHOPS



### Ronja Frick

Eidg. anerkannte Psychotherapeutin, Mindful Parenting Lehrerin, Primarlehrerin

**Mindful Parenting:** Achtsamkeit, Stressbewältigung und Selbstfürsorge im Umgang mit Kindern

Gerade im Zusammenleben mit Kindern kann unser Stresserleben und die Achterbahn der Gefühle uns zu Verhaltensweisen veranlassen, die wir später bereuen. Die Praxis der Achtsamkeit kann uns helfen, für uns selber zu sorgen und angemessener, kreativer, klarer und freundlicher gegenüber unseren Kindern zu reagieren. Ein Mix von Theorie und Praxis mit Aha-Erlebnissen und Achtsamkeits-Erfahrungen erwartet Sie in diesem Workshop. Wer hat darf gerne ein Mätteli mitbringen.



### Priska Hanhart

Supervisorin, Coach und Kursleiterin, [coaching-bildung.jimdo.com](http://coaching-bildung.jimdo.com)

In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit «Achtsamkeits-Luft» zu schnuppern. Sie werden eingeladen, sich diesem Thema neugierig und offen anzunähern und können anhand einzelner Übungen erste Erfahrungen mit Achtsamkeit machen. Probieren Sie es aus – spüren Sie, ob diese «Praxis» etwas für Sie ist. Am Ende des «Schnupper-Events» können Sie entscheiden, ob dies eine 1-malige Erfahrung war oder ob es für Sie ein Anfang von «mehr» sein soll.

## INFOS

**Veranstaltungsort:** Moosweg 5, 3645 Gwatt

**Datum:** Samstag, 2. November 2019, 9.30 – 16.30 Uhr

**Kosten:** CHF 80.– pro Person, CHF 130.– Ehepaare (an der Tageskasse)

**Verpflegung:** Selbstverpflegung, Getränke und Snacks sind erhältlich

**Anmeldung:** Bis 31. Oktober auf [www.ggzg.ch](http://www.ggzg.ch) / Seminare & Kurse

**Kontakt:** [info@ggzg.ch](mailto:info@ggzg.ch), +41 (0)33 334 73 73