professionell
umfassend
menschlich

Kontakt

Kantonsspital St.Gallen
Zentrum für Integrative Medizin
Haus 33A, Greithstrasse 20
CH-9007 St.Gallen

Handan Bektashi
handan.bektashi@kssg.ch
Tel. +41 71 494 62 71
www.kssg.ch/zim

11.2023

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Zentrum für Integrative Medizin

Kantonsspital
St.Gallen

Willkommen

Der Achtsamkeitskurs des Zentrums für Integrative Medizin zielt darauf hin, die Lebensqualität und Selbstwirksamkeit der Teilnehmenden zu verbessern.

Die im Kurs geübte achtsame Wahrnehmung ermöglicht den Anwesenden, bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen präsent zu sein. Sie fördert ihre Fähigkeit, den gegenwärtigen Augenblick realistisch zu betrachten und zu leben.

Der Kurs wird als Ergänzung einer bereits allfällig eingeleiteten Therapie empfohlen.

Stressbewältigung durch Üben der Achtsamkeit bei chronischen Erkrankungen

In der englischsprachigen Literatur wird die Schulung der Achtsamkeit als Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) bezeichnet. Achtsamkeit ist aus dem Buddhismus bekannt. Das Training am Kantonsspital St.Gallen ist in seinem Inhalt und in seiner Absicht jedoch weder religiös noch ideologisch geprägt.

Kontrollierte Studien haben gezeigt, dass verschiedene, mit chronischen Erkrankungen einhergehende Symptome wie zum Beispiel Schmerzen abgebaut werden können. Depressiven Zuständen oder der häufig auftretenden allgemeinen Erschöpfung kann entgegengewirkt werden. Die Lebensqualität wird dadurch verbessert.

Der Kurs wird von einer ausgewiesenen und in MBSR ausgebildeten Fachperson geleitet. Zwischen den wöchentlichen Sitzungen arbeiten die Teilnehmenden selbstständig mit den ausgehändigten Kursunterlagen. Wir empfehlen die Übungen nach Abschluss des Kurses weiterzuführen, um einen langfristigen Erfolg sicher zu stellen.

Kursdetails Informationen zu aktuellen Kursdaten, Kursräumlichkeiten und Kosten erhalten Sie im Sekretariat des Zentrums für Integrative Medizin oder auf der Website www.kssg.ch/mbsr.

Dauer Der Kurs wird in Kleingruppen während acht aufeinanderfolgenden Wochen durchgeführt. Die Kursdauer beträgt jeweils 2.5 Stunden. In der zweiten Kurshälfte findet ein ganzer Achtsamkeitstag statt.

Kosten Wir empfehlen, Fragen zur Kostenübernahme direkt mit Ihrer Krankenkasse abzuklären.

Anmeldung Die Anmeldung erfolgt online über www.kssg.ch/mbsr oder über die Kontaktadresse.