

05.10.2017 – 10:00 Uhr

## Durch Achtsamkeit den Stress reduzieren

Zürich (ots) -

Immer mehr Menschen fühlen sich von ihrem komplexen Alltag überfordert, gestresst oder erschöpft. Das Bedürfnis, ausgeglichener und mit innerer Ruhe durchs Leben zu gehen, wächst. Der neue Kurs der Klubschule Migros «Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)» zeigt einen bewussten und konstruktiven Umgang mit Stress in nur acht Wochen auf.

Wie sieht denn unser Alltag aus, wenn wir ganz ehrlich sind? Wir hetzen von einem Termin zum nächsten, erledigen dies und das und sind dabei nie ganz bei der Sache. Unsere Gedanken kreisen um die unerledigten Dinge von gestern und die anstehenden von morgen - und dabei verpassen wir den Moment. Wir befinden uns in einem Hamsterrad, aus dem es kein Entkommen gibt. Oder doch? Welches sind geeignete Mittel, ausgeglichener und stressresistenter zu werden?

Die Kraft der Achtsamkeit ermöglicht einen freundlicheren, fürsorglicheren und mitfühlenderen Umgang mit sich selbst und mit anderen. Thomas Frauenknecht, Co-Präsident des MBSR-Verbands und MBSR-Kursleiter an der Klubschule, erläutert: «Mit Achtsamkeit ist gemeint, mit unseren Erfahrungen im Hier und Jetzt zu sein, ohne die Situation zu bewerten. Wird diese grundlegende menschliche Fähigkeit bewusst entwickelt und verinnerlicht, bewirkt das im Gehirn Veränderungen, die sich auf die körperliche und geistige Gesundheit positiv auswirken.»

Wie lerne ich «Stressbewältigung durch Achtsamkeit»

Die Klubschule Migros bietet ab sofort MBSR-Kurse in Zusammenarbeit mit dem MBSR-Verband an. «Mindfulness Based Stress Reduction» wird übersetzt mit «Stressbewältigung durch Achtsamkeit». Das Anti-Stress-Training befähigt die Teilnehmenden, vieles mit mehr Gelassenheit und innerer Ruhe zu betrachten. Darüber hinaus fördert es die Lebensqualität und die persönliche Entwicklung. Dieser Kurs richtet sich an Menschen jeden Alters, die schwierige Situationen geschickter anpacken wollen. Der 8-Wochenkurs verfolgt einen ganzheitlichen, wissenschaftlich belegten Ansatz, der praktische und einfache Übungen zur Stressreduktion vermittelt.

Das MBSR-Training wurde bereits 1979 durch Prof. Jon Kabat-Zinn an der Universitätsklinik in Massachusetts (USA) entwickelt. MBSR wird seither an vielen Kliniken und Institutionen innerhalb der USA und zunehmend auch in Europa angeboten.

Entspannung ist am Puls der Zeit

Die Klubschule hat das grösste und vielfältigste Angebot an Entspannungskursen in der Schweiz. In den letzten fünf Jahren haben die Entspannungskurse bei der Klubschule kontinuierlich an Terrain gewonnen. Waren es 2012 rund 16'000 Teilnehmende sind es heute beinahe 19'000, was einem Zuwachs von rund 20 Prozent entspricht. Dabei entwickelt die Klubschule laufend neue sowie innovative Angebote, um auch weiterhin am Puls der Zeit zu bleiben.

Inspiziert von der Gesundheitsinitiative iMpuls

Die Migros fördert die Gesundheit der Menschen in der Schweiz. Die Gesundheitsinitiative iMpuls leistet mit Tipps und vielfältigen Angeboten einen wichtigen Beitrag für einen gesunden Lebensstil. Auch die Klubschule ist mit ihrem grossen gesundheitsfördernden Angebot in den Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung Teil dieser Gesundheitsinitiative.

Bild: <https://goo.gl/7p7Q3E>

Mehr Informationen:

[www.klubschule.ch/mbsr](http://www.klubschule.ch/mbsr)  
[www.migros-impuls.ch](http://www.migros-impuls.ch)  
[www.mbsr-verband.ch](http://www.mbsr-verband.ch)

Klubschule Migros: Bildung für alle

Die Klubschule Migros ist die führende private Bildungsinstitution der Schweiz. Jährlich besuchen mehr als 370'000 Menschen einen Kurs oder eine Weiterbildung an den 50 Standorten in der ganzen Schweiz. Zur Auswahl stehen über 600 Angebote.

«Bildung für alle»: Diesen Leitgedanken verfolgt die Klubschule Migros seit über 70 Jahren. Möglichst vielen Bevölkerungsschichten den Zugang zur Weiterbildung zu ermöglichen, gehörte für die Migros von Beginn weg zu ihrem sozialen und kulturellen Engagement. Nicht zuletzt dank der Unterstützung durch das Migros-Kulturprozent profitieren Lerninteressierte von einem aussergewöhnlich vielfältigen Angebot.

Kontakt:

Sandra Ehrensperger,  
Projektleiterin Kommunikation/PR

Migros-Genossenschafts-Bund

Koordination Klubschulen/Freizeitanlagen  
Josefstrasse 214  
Postfach 1766  
8031 Zürich

Direktwahl +41 44 277 20 54  
E-Mail [sandra.ehrensperger@mgb.ch](mailto:sandra.ehrensperger@mgb.ch)

[www.klubschule.ch](http://www.klubschule.ch)  
[www.facebook.com/KlubschuleMigros](https://www.facebook.com/KlubschuleMigros)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000968/100807710> abgerufen werden.