

# MBSR 8-Wochenkurs

Haus im Garten  
Lenzburg



In acht Wochen zu  
einem bewussten und  
selbstbestimmten  
Leben, getragen von  
einem verbesserten  
psychischen sowie  
körperlichen  
Wohlbefinden.

## Mindfulness Based Stress Reduction - MBSR

Ein Kurs mit Tanja Joho  
in Zusammenarbeit mit der Krebsliga Aargau

## Der Kurs eignet sich für Menschen...

- ... die sich mehr Gelassenheit sowie (Selbst-) Mitgefühl und Selbstfürsorge in ihrem Leben wünschen.
  - ... die aktiv zum Erhalt ihrer Gesundheit beitragen wollen.
  - ... die wieder mehr im Moment leben wollen.
  - ... mit Ängsten und/oder Depressionen;
  - ... mit (psycho-) somatischen Beschwerden;
  - ... mit chronischen Schmerzen, Migräne;
  - ... mit chronischen Erkrankungen;
  - ... mit Schlafproblemen;
  - ... mit Überbelastung / Burnout.
- 

## Inhalte:

Während acht Kursterminen à 2.5h und einem Ganzttag stehen folgenden Inhalte im Mittelpunkt:

- Übungen zur Körperwahrnehmung
  - Sanfte Körperübungen
  - Sitz- und Gehmeditation
  - Achtsamer Umgang mit Stress, Schmerzen, schwierigen Gedanken und Gefühlen wie z.B. Angst, Wut, Trauer
  - Entwicklung von Achtsamkeit im alltäglichen Leben zu Hause und im Beruf
- 

## Kosten:

Persönliche Einschätzung, je nach eigenen finanziellen Möglichkeiten/Einkommen:

Niedrig: CHF 770.-

Mittel: CHF 840.-

Hoch: CHF 960.-

—> Einige Krankenkassen beteiligen sich an den Kosten aus der Zusatzversicherung

—> Bei finanziellen Schwierigkeiten kann geprüft werden, ob sich die Krebsliga Aargau an den Kosten beteiligen kann.

## Kursdaten 2024

es werden 4 Kurse durchgeführt:

---

### Kurs 1 /24:

**MONTAG** 12. Februar / 19. Februar / 26. Februar / 4. März / 11. März / 18. März / 25. März / 8. April

jeweils von 9:00 - 11:30 Uhr

**plus ganzer SONNTAG, 24. März von 09:00 - 16:00 Uhr**

---

### Kurs 2/24:

**MONTAG** 22. April / 29. April / 6. Mai / 13. Mai / 27. Mai / 3. Juni / 10. Juni / 17. Juni

jeweils von 09:00 - 11:30 Uhr

**plus SONNTAG 9. Juni von 09:00 - 16:00 Uhr**

---

### Kurs 3/24

**MONTAG** 12. August / 19. August / 26. August / 2. September / 9. September / 16. September / 23. September / 30. September

jeweils von 9:00 - 11:30 Uhr

**plus Sonntag, 22. September von 9:00 - 16:00 Uhr**

---

### Kurs 4/24

**MONTAG** 21. Oktober / 28. Oktober / 4. November / 11. November / 18. November / 25. November / 9. Dezember / 16. Dezember

jeweils von 9:00 - 11:30 Uhr

**plus Sonntag, 1. Dezember von 9:00 - 16:00 Uhr**

---

## **Kursleitung: Tanja Joho-Zulauf**

Ich praktiziere seit vielen Jahren Vipassana bzw. buddhistische Einsichtsmeditation. Mir ist die alltagsnahe Achtsamkeit ein Anliegen und genauso wichtig wie die Themen Selbstfürsorge, Persönlichkeitsentwicklung, Selbstwahrnehmung und das Führen eines authentischen sowie selbstbestimmten Lebens. Ich bin Mutter von drei kleinen Kindern und geniesse das entschleunigte Leben zu Hause und im Garten.

## **Durchführungsort**

Die Kurse finden im wunderschönen und zentral gelegenen "Haus im Garten" in Lenzburg statt. Dank der lichtdurchfluteten Architektur mit Naturmaterialien inmitten des grünen Gartens werden die idealen äusseren Bedingungen geschaffen für den Dialog mit dem Inneren.

Haus im Garten  
Schützenmattstrasse 1a, 5600 Lenzburg

## **Mehr Informationen und Anmeldung**

[www.tanjajoho.com](http://www.tanjajoho.com)

In Kooperation mit der Krebsliga Aargau



**krebsliga aargau**

Krebsliga Aargau  
Kasernenstrasse 25  
5001 Aarau  
062 834 75 75

Spendenkonto: 50-12121-7  
IBAN: CH09 0900 0000 5001 2121 7