

# Achtsamkeit und Meditation

## Gruppentherapie



### Wann

Freitags von 17:35 bis 19:00 Uhr

### Wo

Privatklinik Meiringen, Ambulatorium Bern  
Laupenstrasse 5A, 2. Stock, CH-3008 Bern  
T +33 972 85 50, [privatklinik-meiringen.ch/amb-be](http://privatklinik-meiringen.ch/amb-be)

### Mitbringen

Bequeme Kleidung sowie ein grosses Tuch als Mattenunterlage  
Eventuell zusätzlich eine Decke zum Zudecken

### Gruppe

Maximal 10 Teilnehmerinnen oder Teilnehmer

### Ziel

Förderung von Entspannung, Gelassenheit, Achtsamkeit, erhöhter Selbstwahrnehmung,  
erweitertem Selbst-Mitgefühl und der Erfahrung des Hier und Jetzt

### Was ist Achtsamkeit

Achtsamkeit ist eine Form des Bewusstseins, das sich auf den gegenwärtigen Moment richtet. Dabei werden die im Hier und Jetzt sich entfaltenden Erfahrungen aufmerksam und urteilsfrei wahrgenommen.

Durch diese Übung entstehen eine tiefe Entspannung, eine erhöhte Wahrnehmung bei gleichzeitiger Lösung von den jeweiligen Erfahrungen und ein vertieftes Bewusstsein für das Selbst und das Sein. Es führt zu Gelassenheit, erhöhter Fähigkeit, Wesentliches zu erkennen und auch mit schwierigen Situationen umzugehen, und einem erhöhten Selbst-Mitgefühl. Es kann ein Gefühl des inneren Friedens, der Verbundenheit und der Beglückung entstehen, welches im Alltag weiterwirkt und trägt.

### Gruppenleitung

Dr. med. Barbara Hochstrasser, MPH  
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie  
Chefärztin Ambulatorium Bern

### Anmeldung

pa@privatklinik-meiringen.ch  
Telefon +41 33 972 85 50 (07:30-12:00 Uhr)