

● AUSTAUSCH- GRUPPE «STRESS»

Patrizia Schori-Frey
Dipl. Stress- und Resilienzcoach
Hypnosystemischer Coach
Med. Entspannungsfachfrau
www.patriziaschori.ch

Beat Schori
Business & Personal Coach
www.beatschori.com

«Wir können nur verändern, was wir kennen! Um zu verändern, was Stress verursacht, muss der Auslöser erkannt werden.»

Der offene Austausch ist wertvoll. Wir schaffen einen Rahmen, um über dieses allgegenwärtige Thema zu sprechen, diskutieren Gründe und mögliche Lösungsansätze sowie und vor allem, was wir tun können. Der Austausch ermöglicht es, verschiedene Ansichten zu hören, Lösungsansätze zu erkennen und selber auszuprobieren.

BEAT & PATRIZIA





In der Natur entsteht Stress bei jedem intensiven Reiz, besonders bei Gefahr. Stress ist der Zustand der Alarmbereitschaft des Organismus, der sich auf eine erhöhte Leistungsbereitschaft einstellt. Das ist auch gut so, denn er ist Teil unseres Überlebensprogramms, das heute noch abläuft wie in der Steinzeit.

Schwierig wird es dann, wenn wir permanent in diesem Zustand sind. Das hält der stärkste Organismus nicht aus. Die Batterien entleeren sich, der Organismus verbrennt (Burnout). Dagegen können wir etwas tun, je früher je besser.

Nach dem Austausch meditieren wir gemeinsam. Dazu braucht es keine Vorkenntnisse. Einzig die Bereitschaft, sich auf die Meditation einzulassen.



Ziele der Meditation:

- Eine stabile Aufmerksamkeit
- Üben von Achtsamkeit, die durch eine kontinuierliche Meditationspraxis aufgebaut wird

Besseres Körperbewusstsein wirkt sich langfristig positiv auf den ganzen Organismus aus.

Ort: 9Punkt9 Gruppenraum,
Choisystrasse 11, Bern
(Nähe Inselspital)

Datum: Immer am ersten
und dritten Donnerstag
des Monats,
erstmals am 27.4.2023

Zeit: 19.30h – 21.00h

Kosten: CHF 40,00/Abend
(Barzahlung oder Twint)

Anmeldung bis spätestens am Vortag um
19.30h via www.patriziaschori.ch/termine/.
Bei No-Show verrechnen wir CHF 40,00

Der Austausch findet zweimal im Monat
statt und ist für alle, die zuhören, sich
offen und ehrlich austauschen und lernen
wollen.