



## Madeleine Duclos - FlowChange

### Coach und Trainerin

vtw-Coach of The Work – NLP-Lehrtrainerin – MBSR – Solution Focus – Systemische Strukturaufstellungen in Organisationen – Nonviolent Communication – Accelerated Learning – Brain Gym – Numerologie – Tipping Methode – Logosynthese – Matrix Energetics – Quantum Entrainment

*Ihre Stärken sind kreative und aktive Seminare sowie wirkungsvolle Coachings – für Einzelpersonen und Teams. Seit Jahren arbeitet Madeleine Duclos ganzheitlich – immer Kopf, Herz und Körper verbindend. Mit The Work, MBSR und der Logosynthese eröffnen sich nun noch einmal ganz neue Möglichkeiten.*

### Preis

Sfr. 750.-  
8 mal 2.5 Stunden und 1 Achtsamkeitstag, ein individuelles Vor- und Nachgespräch  
Kursunterlagen (gedruckt) und Übungsanleitungen (digital)

Einzelne Krankenkassen übernehmen einen Teil der Kosten, evtl. beteiligt sich auch Ihr Arbeitgeber.

### Daten 1. Semester 2018

Abend-Kurs: Dienstag 18h – 20h30:  
30.1. / 6.2. / 13.2. / 27.2 / 6.3. / 13.3. / 20.3. / 27.3. (ohne 20.2.)  
Achtsamkeitstag: Samstag 17.3. 2018

Abend-Kurs: Dienstag 18h – 20h30:  
1.5. / 8.5. / 15.5. / 29.5. / 5.6. / 12.6. / 19.6. / 26.6. (ohne 22.5.)  
Achtsamkeitstag: Samstag 16.6. 2018

Vormittag-Kurs: Dienstag 9h – 11h30:  
1.5. / 8.5. / 15.5. / 29.5. / 5.6. / 12.6. / 19.6. / 26.6. (ohne 22.5.)  
Achtsamkeitstag: Samstag 16.6. 2018

### Anmeldungen und weitere Auskünfte

FlowChange – Madeleine Duclos  
Waisenhausplatz 22  
3011 Bern

Tel. 079 272 4775  
flowchange@swissonline.ch

Neue Kurse ab 30. Januar und ab 1. Mai 2018

# MBSR - Kurse

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

8 mal dienstags 18h – 20h30 oder 9h – 11h30  
und 1 Achtsamkeitstag (Samstag)

Gesundheitszentrum Waisenhausplatz 22 - Bern



**Du kannst zwar die Wellen des Lebens  
nicht aufhalten – aber du kannst lernen,  
auf ihnen zu surfen.**

Jon Kabat-Zinn

### Nach dem Programm MBSR (Mindful Based Stress Reduction) oder „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ von Prof. Jon Kabat-Zinn.

Diese langjährig erprobte und wissenschaftlich anerkannte Methode zur Reduktion von Stress wird heute weltweit in Kliniken, Gesundheitszentren und Firmen angewendet.

Sie lehrt uns einen neuen Umgang mit Stress, Erschöpfung, Schmerzen, Krankheiten, Leid und anderen Belastungen im Leben – durch Achtsamkeit.

#### Das klassische 8-Wochen-Training ist für Menschen, die

- sich beruflich und/oder privat unter Stress fühlen
- bewusster leben möchten und an einem inneren Weg der Selbsterfahrung und Selbsterforschung interessiert sind
- Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden verbessern wollen
- verschiedene Methoden der Achtsamkeitsmeditation in einer intensiven und praxisnahen Einführung erlernen möchten
- unter akuten oder chronischen Schmerzen leiden
- eine sinnvolle Ergänzung zu therapeutischen oder medizinischen Behandlungen suchen
- sich erschöpft und überlastet fühlen
- unter Schlaf- und Konzentrationsstörungen leiden

Es ist zugleich eine grosse Hilfe bei Burnout, sowohl als Prophylaxe und Behandlung als auch bei der Reintegration.

#### In diesem 8-Wochen-Training

- werden Sie sich Ihrer Stress- und Reaktionsmuster bewusst
- erkennen Sie Ihre Grenzen, indem Sie Ihre Selbstwahrnehmung verbessern
- entdecken Sie neue Handlungsspielräume
- kommunizieren Sie achtsamer und erfolgreicher
- stärken Sie Ihre Ressourcen und aktivieren Ihr Potential
- entwickeln Sie sich persönlich weiter

Der Kurs beinhaltet Übungen zur achtsamen Wahrnehmung - mit Anleitungen zu Body Scan, Yoga und Meditation.

Durch regelmässiges Training erleben Sie die positive Wirkung auf Körper, Geist und Psyche. **Somit können Sie**

- mit Stress und schwierigen Situationen besser umgehen
- auch in belastenden Situationen Ihre Ruhe und Gelassenheit bewahren
- erfüllendere Beziehungen leben und weniger Konflikte haben
- schneller Klarheit bei Entscheidungen finden
- Empathie, Mitgefühl und Mitfreude entwickeln
- zufrieden und lebensfreudig sein - unabhängig von äusseren Umständen

*Für individuell angepasste Angebote in Firmen und Einzeltrainings, kontaktieren Sie mich bitte.*



#### **ACHTSAMKEIT beinhaltet**

auf eine bestimmte Weise achtsam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.

Achtsamkeit ist eine einfache und gleichzeitig hochwirksame Methode, uns wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren, uns wieder mit unserer Weisheit und Vitalität in Berührung zu bringen.

Sie gibt uns die Möglichkeit, Richtung und Qualität unseres Lebens verantwortlich zu bestimmen, einschliesslich unserer Beziehung zu Familie, Arbeit und zur Welt als Ganzes sowie – und das ist das Wesentliche – unserer Beziehung zu uns selbst als Person.

Ich persönlich verstehe Achtsamkeit als die Kunst, bewusst zu leben.

Die Grundhaltung der Achtsamkeitspraxis ist sanft, akzeptierend und nährend. Man könnte sie auch als „Leben aus dem Herzen heraus“ beschreiben.

*Jon Kabat Zinn*

**ACHTSAMKEIT erhöht die Lebensqualität – im Beruf und Privatleben.**