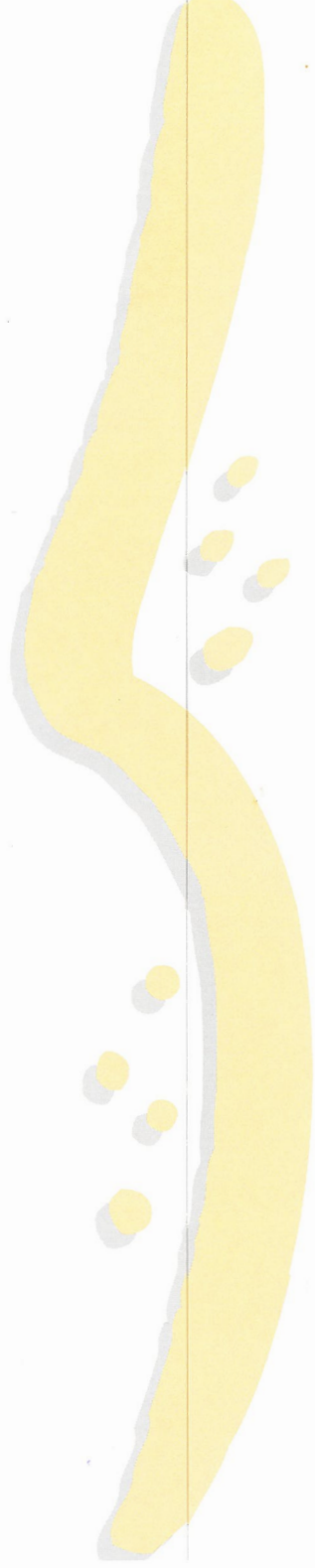


HAUS HÜBELI



Ort der Achtsamkeit

Kurse
Supervision
Retraite
Psychotherapie



Achtsamkeit ist eine Fähigkeit, die jedes Lebewesen in sich trägt.

Durch einen allzu hektischen, unachtsamen Umgang kann diese Qualität stumpf und gering werden. Verschiedene Meditationsmethoden können uns helfen, diese wache und lebendige Aufmerksamkeit wieder erstarren zu lassen. Dadurch entwickeln wir eine offene und annehmende Haltung allen Erfahrungen gegenüber, seien diese nun schön oder schmerzhaft.

So kann alles, was geschieht, als Teil unseres Lebens akzeptiert werden und wir hören auf, uns gegen die Strömungsrichtung unseres Lebens zu stemmen.

Achtsamkeit ist auch deshalb von grossem Wert, weil sie uns die Einzigartigkeit des gegenwärtigen Augenblicks vor Augen führt. Sie erlaubt uns, mit grösserer Intensität und Freude zu leben und bringt uns in Kontakt mit unseren inneren Kräften, die es uns ermöglichen, zu wachsen, zu lernen um gesund zu werden.

Achtsamkeit befähigt uns, Stress im Alltag, Herausforderungen durch Krankheit, Verluste und andere schmerzhaft Erfahrungen besser zu akzeptieren und zu verarbeiten. Sie befähigt uns, innere Ruhe, Akzeptanz und Klarheit zu finden.



Auf dem Meer gibt es immer Wellen, manchmal grosse, manchmal kleine. Das Ziel der Achtsamkeit besteht nicht darin, die Wellen zu verhindern, sondern die wechselhaften Zustände von Moment zu Moment wahrzunehmen. Anstatt in den unendlichen Wellen der Gedanken zu versinken, lernen wir, auf den Wellen zu reiten.



Belastungen begegnen durch die Praxis der Achtsamkeit MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction/ Stressreduktion durch die Praxis der Achtsamkeit



Kursangebot im „Haus Hübeli - Ort der Achtsamkeit“ in Scharnachtal



Das Seminar „**Stressreduktion und Stressprohylaxe durch die Haltung der Achtsamkeit**“

findet – je nach Gruppengrösse - im Haus Hübeli auf einer Sonnenterrasse des Kandertales, im Kursresort „Blausee“ oder im Hotelzentrum Griesalp statt.

Durch Informationen zum Stressgeschehen und persönlichen Stressverhalten, durch Achtsamkeitsübungen und durch Bewegungsimpulse erarbeiten die Teilnehmenden ein auf ihre Situation und Bedürfnisse ausgerichtetes Stressreduktions- und Stressprohylaxeprogramm.

Weitere Informationen unter : www.bernhardrubin.ch



Brennen Sie ... aber bitte nicht aus !

Brennen Siefür etwas !

Arbeitsüberlastungen und Tempodruck alleine führen nicht zwangsläufig zu einem Zusammenbruch. Vielmehr führen fehlende Sinnhaftigkeit und Fremdbestimmung im Berufs- und Privatleben, der Verlust an Werten verbunden mit einer verlernten Fähigkeit, zu entspannen früher oder später zu einem Zusammenbruch.

Im „Haus Hübeli“ auf der Sonnenterrasse von Scharnachtal, hoch über dem Kandertal, werden deshalb ein- oder mehrtägige Kurse zum Thema „**Burn – in** statt **Burn – out** „ angeboten, die über das blosser Einüben einer Entspannungsmethode hinausgehen.



Mit dem Titel : „ Mit Achtsamkeit durch die Turbulenzen des Lebens“ wird ein eigens entwickeltes Programm angeboten, das die Teilnehmenden befähigt, in belastenden Situationen ruhig, gelassen und stressfrei zu reagieren. Erfahrungen aus einer langjährigen Seminarartätigkeit und Nachbefragungen zeigen, dass die in den Seminaren angeeigneten und gelernten Verhaltensweisen hilfreich und nachhaltig sind .

In den Kursen werden Elemente der wissenschaftlichen Stressforschung (u.a. Prof. Gert Kaluza) und der jahrtausendalten Achtsamkeitspraxis (u.a. Prof. Jon Kabat-Zinn) zusammengeführt und zu einem Kompaktkurs entwickelt.

Die Kurse wurden von Bernhard Rubin, (Psychologe FSP, eidg. anerkannter Psychotherapeut FSP , Achtsamkeitslehrer MBSR und MBCT , langjähriger Kursleiter in kant. Personalämtern) entwickelt und werden auch von ihm angeboten und geleitet.



Achtsam in einer turbulenten Zeit

Achtsamkeit (englisch: mindfulness) ist mehr als Aufmerksam-Sein. Es bedeutet, ganz da zu sein, ganz bei dem zu sein, was ich gerade tue, denke, fühle und bin.

Statt sich abzuwenden und wegzuschauen, wenn mich etwas irritiert, - sei es eine unangenehme Empfindung wie etwa ein Schmerz oder ein Gefühl wie Traurigkeit – bleibe ich einfach dabei und erkunde es. Durch den Abstand, der dabei entsteht, kann sich ein Gefühl von Gelassenheit einstellen : ich bin dann nicht identifiziert mit dem was ich erlebe, obwohl ich es intensiv spüren kann.

So entsteht Raum und ich kann wieder durchatmen und fühle mich innerlich frei – frei von Druck und Stress, der sich in den beschriebenen Empfindungen oder Gefühlen äussert. Diese können kommen, sich ausbreiten und wieder verschwinden, um andern Platz zu machen.

Diese Achtsamkeit lässt sich am besten einüben in der Meditation des stillen Sitzens, bei welchem die Aufmerksamkeit auf dem Atem ruht.

Aber dies ist nur die Basis – Achtsamkeit kann sich auf das Sitzen, das Gehen, ja, auf alle Tätigkeiten erstrecken und unser Leben so bereichern und möglicherweise auch verändern.

Was ich als Achtsamkeitstraining anbiete, orientiert sich an Mindfulness-Based-Stress-Reduction (MBSR) nach Prof. Jon Kabat-Zinn und umfasst:

- Den sogenannten Body – Scan - ein systematisches Durchspüren des Körpers.
- Meditation im Sitzen
- Achtsames Gehen
- Übungen aus dem Hatha-Yoga



Achtsamkeitstraining : [zur Ruhe kommen](#) - [aus der Ruhe handeln](#)

Wir leben in Zeiten...

in denen die Anforderungen an uns nicht geringer werden. Im Gegenteil:
Die rasanten Veränderungen, die hohe Beschleunigung und die Komplexität der Abläufe (über-) fordern uns oft, manchmal beinahe ständig.
Immer mehr Menschen fühlen sich daher getrieben, überfordert und manchmal ganz einfach erschöpft.

Gibt es Auswege aus dieser Überforderungs-Spirale?

Die aus dem Buddhismus stammende Praxis der Achtsamkeit (englisch: mindfulness) gewinnt zunehmend in der Medizin, Pädagogik und Psychologie an Bedeutung.

Achtsamkeit bedeutet, ganz da zu sein, ganz bei dem zu sein, was ich gerade tue, fühle und bin.

Indem ich mich um Achtsamkeit bemühe, bin ich ganz gegenwärtig, nicht ständig im Grübeln über vergangene Sachen oder im Planen zukünftiger Dinge. Die Achtsamkeit bringt uns in Kontakt mit unserer Mitte und ist der Königsweg zur inneren Ruhe.

Auftanken und zur Ruhe finden

Statt mich abzuwenden und wegzuschauen, wenn mich etwas irritiert - sei es eine unangenehme Empfindung wie ein Schmerz oder ein Gefühl wie Traurigkeit – bleibe ich einfach dabei und erkunde es. Durch den Abstand, der dabei entsteht, kann sich ein Gefühl von Gelassenheit einstellen: Ich bin dann nicht identifiziert mit dem was ich erlebe, obwohl ich es intensiv spüren kann.

So entsteht Raum, ich kann wieder durchatmen und fühle mich innerlich frei – frei von Druck und Stress, der sich in den beschriebenen Empfindungen oder Gefühlen äussert. Diese können kommen, sich ausbreiten und wieder verschwinden, um andern Platz zu machen.

Diese Achtsamkeit lässt sich am besten einüben in der Meditation des stillen Sitzens, bei welchem die Aufmerksamkeit auf dem Atem ruht.

Aber das ist nur die Basis - Achtsamkeit kann sich auf das Sitzen, das Gehen, ja, auf alle Tätigkeiten erstrecken und unser Leben so bereichern und möglicherweise auch verändern.

Im Achtsamkeitstraining lernen Sie...

- eine kontinuierliche Achtsamkeitspraxis aufzubauen
- zu entspannen, aufzutanken, Energie zu gewinnen
- sich in schwierigen Momenten zu konzentrieren
- mit schwierigen Emotionen achtsam umzugehen
- innere Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln
- körperliche und geistige Gesundheit zu stärken
- eine loslassende und flexibel Haltung zu gewinnen

Psychotherapeutische Praxis

Bernhard Rubin

dipl. psych., Psychotherapeut FSP
«Haus Hübeli», 3722 Scharnachtal
Allmendingenstrasse 22, 3608 Thun

BERNHARD RUBIN



PSYCHOLOGISCHE UND PSYCHOTHERAPEUTISCHE PRAXIS

Ab 1. Oktober 2012
therapeut. Kooperation
mit Dr. med. H. Matti, Thun.
Anmeldungen auf
Telefon 033 334 13 13

Telefon 079 291 35 59
bernhard.rubin@bluewin.ch
www.haus-huebeli.ch



Mitglied im Berufsverband

Mein Angebot und dessen Kosten

Therapieangebot

- Paartherapie, Einzeltherapie mit Erwachsenen und Jugendlichen
- Alterspsychologie

Schwerpunkte der psychotherapeutischen Arbeit

- Stressfolge-Störungen/somatoforme Störungen
- Depressionen, Ängste, persönliche Schwierigkeiten
- Opferhilfe-Therapie und Notfallpsychologie
- Gruppenangebot (in Scharnachtal)
 - Stressabbau durch die Praxis der Achtsamkeit (MBSR/8-Wochen-Kurs)
 - Personenzentrierte Selbsterfahrung/Gruppen-Psychotherapie
 - Männergruppe

Therapiemethoden

- Personenzentrierte Psychotherapie pca.acp
- Klinische Hypnose-therapie nach Milton H. Erickson GHypS
- Notfallpsychologie FSP/NNPN
- Opferhilfe-Therapie FSP
- Achtsamkeitsbasierte Therapieverfahren MBCT
- Psychosoziale Gerontologie ZHAW

Kosten

- Ihre finanziellen Kosten für die Zusammenarbeit mit mir berechne ich pro Sitzung und vereinbare sie mit Ihnen in der ersten Sitzung.
- Wenn Sie bei der Krankenkasse eine Zusatzversicherung abgeschlossen haben, übernimmt die Kasse in der Regel einen Teil der Kosten.
- Mein Honorar richtet sich zudem nach den Tarifempfehlungen der Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP)
- Es gibt Kassen, die zur Ausrichtung ihrer Leistungen eine ärztliche Überweisung möchten. Die Kostenbeteiligung ist je nach Kasse und Versicherungsart verschieden. Am besten erkundigen Sie sich bei Ihrer Kasse nach den Konditionen.

Anfahrt: Hauptstrasse von Spiez Richtung Reichenbach, beim Wegweiser «Kiental / Scharnachtal» links, an der Kirche vorbei und bei der nächsten Kreuzung (Gasthof Bären) wieder links. Vier Kehr-Kurven hoch fahren und ausgangs Dorf beim Schulhaus (Wegweiser Pension Engelberg) links abbiegen. Nach 100 Metern sind Sie beim «Haus Hübeli» (zweites Haus links mit dem Holzbrunnen).



Information und Anmeldung

Bernhard Rubin

Haus Hübeli

3722 Scharnachtal

Telefon 033 676 38 00

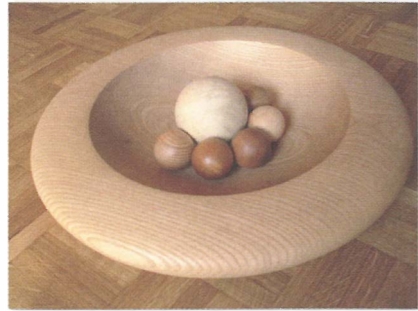
Mobile 079 291 35 59

bernhard.rubin@bluewin.ch

www.haus-huebeli.ch

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

Jon Kabat-Zinn



Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit. Wenn sie etwas Schmerzhaftes berührt, wandelt sie es um und heilt es.

Thich Nhat Hanh

Anfahrt: Hauptstrasse von Spiez Richtung Reichenbach, beim Wegweiser «Kiental/ Scharnachtal» links, an der Kirche vorbei und bei der nächsten Kreuzung (Gasthof Bären) wieder links. Vier Kehr-Kurven hoch fahren und ausgangs Dorf beim Schulhaus (Wegweiser Pension Engelberg) links abbiegen. Nach 100 Metern sind Sie beim «Haus Hübeli» (zweites Haus links mit dem Holzbrunnen).



Information und Anmeldung

Bernhard Rubin
Haus Hübeli
3722 Scharnachtal

Telefon 033 676 38 00
Mobile 079 291 35 59
bernhard.rubin@bluewin.ch

www.bernhardrubin.ch

HAUS HÜBELI

Ort der Achtsamkeit

Kurse
Supervision
Retraite
Psychotherapie