

22.04.2026 - 15:32 Uhr

Risiken von Dauerstress: IKP machte Zürcher:innen auf mentale Belastung aufmerksam



Eine Studie von [Pro Juventute](#) zeigt, dass sich gerade junge Menschen zunehmend durch globale Krisen gestresst fühlen. Um auf die Risiken von Stress aufmerksam zu machen und ihm entgegenzuwirken, errichtete das Institut für Körperzentrierte Psychotherapie (IKP) mitten im Pendlerstrom von Zürich eine stressfreie Oase.

Das Wichtigste in Kürze:

- Ein Achtsamkeitsparcours von IKP in der Europaallee machte am 22. April auf die Risiken von Stress aufmerksam.
- Teilnehmende konnten mit einfachen Übungen wie Atemtechniken, Tapping und Achtsamkeitsübungen ihren Stress innert fünf Minuten aktiv reduzieren.
- Der Parcours zeigte, wie bereits kurze Achtsamkeitsmomente spürbar zur Entlastung beitragen können.
- IKP sensibilisiert damit für den bewussten Umgang mit Stress und die Bedeutung von Prävention.

Mehr Informationen zum Parcours, den Hintergründen und den Ansätzen zur Stressbewältigung entnehmen Sie der Medienmitteilung im Anhang.

Bei Fragen oder Interviewwünschen mit unseren Expert:innen stehe ich Ihnen gerne per Rückmail an amanda@ferrisbuehler.com oder unter 056 209 10 04 zur Verfügung.

Freundliche Grüsse

Amanda Schweizer

i.A. IKP Institut für

Körperzentrierte Psychotherapie

Ferris Bühler Communications GmbH

Stadtturmstrasse 8

CH-5400 Baden, Switzerland

Tel. [+41 56 209 10 04](tel:+41562091004)

amanda@ferrisbuehler.com
www.ferrisbuehler.com

Medieninhalte



Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100062485/100939633> abgerufen werden.