

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR-Kurs nach Jon Kabat-Zinn in Klagenfurt



Das MBSR-Kurs-Programm: Mindfulness Based Stress Reduction

Dieser 8-wöchige MBSR-Kurs mit 8 Abend-Einheiten und einem ganzen Seminartag basiert auf einem systematischen und intensiven Training von Achtsamkeitsübungen und Meditationen im Sitzen, Liegen, Gehen und sanften Körperübungen.

Inhalte des Kurses:

Verschiedene Aspekte der Achtsamkeit, bewusste Körperwahrnehmung (Bodyscan), Einführung in die Meditation (Atembetrachtung u.a.), Übungen zum achtsamen Bewegen, bewusstes Wahrnehmen im Äußeren und in meinem Inneren, Reaktionsmuster in Stresssituationen, Umgang mit Gefühlen, Schulung des inneren Beobachters, bewusste Entscheidungen statt Autopilot, achtsame Kommunikation, Selbstfürsorge und Integration der Übungen in den Alltag.

Leitung:

Mag^a Birgit M. Zimmermann
(zertifizierte MBSR-Lehrerin, Arbor-Seminare Freiburg,
Mitglied im MBSR-Verband Österreich und
Referentin und Coachin mit Schwerpunkt Burnout-Prävention)

Wann:

8 Abendtermine dienstags: 12.9., 19.9., 26.9., 3.10., 10.10., 17.10., 24.10. und
31.10.2017, jeweils 18:15 bis ca. 20:45 Uhr
und ein **Tag der Achtsamkeit** (Schweige-Retreat) am 21.10.2017,
9:00 bis 16:00 Uhr

Wo:

Abendtermine: Diözesanhaus Seminarraum 3, Tarviserstr.30, 9020 Klagenfurt
Tag der Achtsamkeit im Pfarrsaal St. Josef, Siebenhügelstr.64, Klagenfurt

Nähere Infos: bitte wenden

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeitspraxis bezeichnet ein mentales Training, die Aufmerksamkeit bewusst zu lenken und präsent zu sein für das, was wir im gegenwärtigen Augenblick innerlich oder äußerlich wahrnehmen. Die zugrunde liegende innere Haltung ist unvoreingenommen, offen, nicht wertend und akzeptierend. Dies hilft, Handlungen bewusster zu setzen und nicht dem Autopiloten eingefahrener Denk- und Verhaltensmuster ausgesetzt zu sein.

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)

Dieses wissenschaftlich anerkannte Programm wurde 1979 von Jon Kabat-Zinn, einem amerikanischen Naturwissenschaftler, in den USA entwickelt und wird heute weltweit mit unterschiedlichen Personengruppen zum Umgang mit Belastungen als auch zur Prävention und Gesundheitsförderung (in Kliniken, Schulen, öffentlichen Einrichtungen, im Sport und in Firmen wie z.B. Google, Apple, Infineon, Nike) angeboten. Der MBSR-Kurs ist von Religion und Weltanschauung unabhängig.

Die Jahrtausende alten Erfahrungen fernöstlicher Weisheitstraditionen werden inzwischen von vielen wissenschaftlichen Studien bestätigt:

Achtsamkeit mindert Stress, fördert Ruhe, Gelassenheit, emotionales Gleichgewicht, Gesundheit und Konzentrationsfähigkeit und wirkt sich positiv auf zwischenmenschliche Beziehungen aus.

Investition:

für Frühbucher vor dem 11.8.2017: 320,- € incl. MWSt.,
danach 360,- € incl. MWSt.
(Ermäßigung im Einzelfall nach Absprache möglich,
für Selbständige zahlt die SVA den Gesundheitshunderter)

In diesem Beitrag sind enthalten:

- ✓ ein Vorgespräch
- ✓ 8 Kursabende à ca. 2,5 (bis max. 3 Stunden)
- ✓ Tag der Achtsamkeit (7 Stunden)
- ✓ Schriftliche Kursunterlagen
- ✓ Downloads von den 4 Audiofiles der Übungen

Anmeldung:

Mag^a Birgit M. Zimmermann

Tel: 0650 5880207 oder

per Mail: zimmermannbirgitm@gmail.com

(Begrenzte TeilnehmerInnenzahl)



Der Raum im Diözesanhaus wird von der Katholischen Frauenbewegung zur Verfügung gestellt.