

"Wer innehält, erhält innen



Halt" (Laotse)

# Schnupper-Tag der Achtsamkeit

Motto:

*„Die Menschen machen weite Reisen,  
um zu staunen über die Höhe der Berge,  
über die riesigen Wellen des Meeres,  
über die Länge der Flüsse, über die Weite des Ozeans  
und über die Kreisbewegung der Sterne.  
An sich selbst aber gehen sie vorbei, ohne zu staunen.“  
Aurelius Augustinus (354-430)*

Dieser Tag eignet bietet vielfältige Möglichkeiten, mehr zu sich und zur Ruhe zu kommen. Er soll auch ein Kennenlernen der MBSR<sup>1</sup>-Methode (Stressreduktion durch Achtsamkeit) ermöglichen, da die einzelnen Übungen an das bewährte Acht-Wochen-Programm von Jon Kabat-Zinn angelehnt sind.

- Achtsamkeit – was ist das und wozu kann Achtsamkeit hilfreich sein?
- Übungen in Ruhe und Bewegung (Body-Scan, achtsame Körperübungen, Sitzmeditation...) zum Entwickeln von Achtsamkeit
- Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

## Ihr Begleiter für diesen Tag *Ich bin Lehrer für Religion, Ethik und*

*Persönlichkeitsentwicklung an einer großen kaufmännischen Schule in Wien und habe am Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung (IAS) bei Dr. Linda Lehrhaupt eine Fortbildung zum MBSR-Lehrer absolviert. Seit meinen jungen Jahren beschäftigen mich die großen Fragen der Menschheit. Dabei hat mich mein Weg zur Theologie und Philosophie aber auch zur Mystik und zu östlichen Meditationsformen geführt. Achtsamkeit ist für mich ein „Herzstück“ vieler spiritueller Traditionen – daher ist es mir auch ein Herzensanliegen, zur Verbreitung und Vertiefung dieser Qualität beizutragen.*



<b>Leitung:</b>	Mag. Robert Aichinger
<b>Termin:</b>	Sonntag 25. September 2016 10-16:30 Uhr
<b>Kostenbeitrag:</b>	freiwillige Spende
<b>Ort:</b>	Bildungswerkstatt Breitenfurt, Römerweg 13, 2384 Breitenfurt bei Wien
<b>Anmeldung:</b>	0680-2077096 oder <a href="mailto:info@www.mbsr-kurse.at">info@www.mbsr-kurse.at</a>

[www.mbsr-kurse.at](http://www.mbsr-kurse.at)

<sup>1</sup> Mindfulness-Based Stress-Reduction nach Jon Kabat-Zinn