



# Stress mit Achtsamkeit meistern

MBSR-8-Wochenkurs nach Jon Kabat-Zinn

## Dieser Kurs wendet sich besonders an Menschen, die...

- aktiv zur Erhaltung oder Wiedergewinnung ihrer Gesundheit beitragen möchten
- Wege suchen, um mit Stress, Belastungen und Schmerzen konstruktiv umzugehen
- ihr Leben mit mehr Achtsamkeit gestalten wollen

**MBSR** steht für Mindfulness Based Stress-Reduction (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) und ist eine wissenschaftlich evaluierte Methode, die Menschen bei der Bewältigung von Stress, Schmerzen und anderen Belastungen unterstützt. Die Methode verbindet das uralte Wissen um Meditation und Achtsamkeit mit den modernen Erkenntnissen der Stressforschung. MBSR wurde 1979 von Dr. Jon Kabat-Zinn und seinem Team an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) entwickelt und wird mittlerweile weltweit mit Erfolg angewendet. Das Üben anhand von geführten Meditationen im Liegen, Sitzen und in Bewegung bereitet den Boden dafür, auch in alltäglichen Situationen zunehmend achtsam zu sein. Individuelle Reflexionen und Austausch in der Gruppe ergänzen das Training.

**Achtsamkeit** kann man nach Jon Kabat-Zinn als grundlegende menschliche Fähigkeit umschreiben „Dinge und Vorgänge zu bemerken, während sie geschehen, ohne sie zu bewerten.“ Eine solche Haltung verweist uns stets auf das lebendige „Hier und Jetzt“ und damit auf die Realität, die wir gestalten können. Die schrittweise Entfaltung von Achtsamkeit in Bezug auf unseren Körper, unsere Gefühle und unsere Gedanken kann unsere Lebensqualität entscheidend verbessern.

## Kern-Elemente des Kurses

- Persönliches Vor- und Nachgespräch
- Acht Gruppentreffen zu je zweieinhalb Stunden
- Umfangreiches Kursmaterial (Handbuch, CDs mit Übungsanleitungen)
- Tägliche, eigenständige Übung von ca. 45 Minuten
- Ein „Praxis-Tag der Achtsamkeit“
- Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich

**Ihr Kursbegleiter** *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. An MBSR fasziniert mich die Erfahrung, dass sich in der Mitte eines jeden „Wirbels“ ein Raum auftun kann, wo alles in Ordnung ist. Es würde mich sehr freuen, Sie auf diesem Weg zu begleiten!*



**Kosten:** € 380,- (inkl. Vor- und Nachgespräch, Audio-CDs und Handbuch)

**Termine:** Acht Abende, vom **18.4.2017 bis 8.6.2017**  
jeweils **Dienstag von 19-21:30 Uhr**  
plus ein „**Praxis-Tag**“ am **Samstag 27.5.2017 von 10-16:30 Uhr**

**Ort:** Bildungswerkstatt Breitenfurt, Römerweg 13, 2384 Breitenfurt bei Wien

**Kontakt:** Mag. Robert Aichinger, Telefon: 0680-2077096, E-Mail: [info@mbsr-kurse.at](mailto:info@mbsr-kurse.at)

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