

## Informationsabend zum MBSR-Kurs:

**Dienstag, 26.02.2019, 18:15 Uhr**

im Diözesanhaus, Tarviserstr.30, 9020 Klagenfurt

(Eintritt frei und unverbindlich, bitte um Voranmeldung)

## Information und Anmeldung:

**Mag<sup>a</sup> Birgit M. Zimmermann**

Tel: 0650 5880207 oder

per Mail: [b.zimmermann@create-your-life.at](mailto:b.zimmermann@create-your-life.at)

[www.create-your-life.at](http://www.create-your-life.at)

(Begrenzte TeilnehmerInnenzahl)



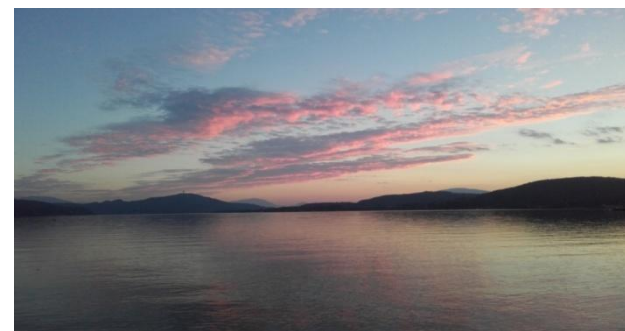
Der Raum im Diözesanhaus wird von der Katholischen Frauenbewegung zur Verfügung gestellt.



## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

**"Mindfulness Based Stress Reduction"**

**MBSR-Kurs nach Jon Kabat-Zinn**



### Das 8-wöchige MBSR-Kurs-Programm:

Dieser 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.

### Wann:

#### 8 Abendtermine ab 20.03.2019:

jeweils mittwochs: 20.03., 27.03., 03.04., 10.04., 24.04., 08.05., 15.05.

und 22.05.2019, abends von 18:15 bis ca. 21:00 Uhr

**und ein Tag der Achtsamkeit** (Schweige-Retreat)

am Sonntag, 05.05.2019 von 9:00 bis 16:00 Uhr

### Wo:

Diözesanhaus, Tarviserstr.30, 9020 Klagenfurt

## 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 - achtsamkeitsbasierte Stressreduktion)

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, darunter viele von der Hirnforschung, bestätigt:

Achtsamkeitsübungen und speziell das MBSR-Programm mindern Stress, fördern Ruhe, Gelassenheit, emotionales Gleichgewicht, Konzentrationsfähigkeit, seelische und körperliche Gesundheit und wirken sich auch positiv auf zwischenmenschliche Beziehungen aus.

## 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<sup>a</sup> Birgit M. Zimmermann

zertifizierte MBSR-Lehrerin, Arbor-Seminare Freiburg,  
Mitglied in der MBSR-Vereinigung Österreich und  
Referentin und Coachin mit Schwerpunkt Burnout-Prävention

## Investition:

für Frühbucher vor dem 26.02.2019: 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 persönliches Vorgespräch
- ✓ 8 Kursabende à ca. 2,5 bis 3 Stunden
- ✓ Tag der Achtsamkeit (7 Stunden)
- ✓ Schriftliche Kursunterlagen
- ✓ Audiofiles der Übungen (4 x 45 Min.)