

## Informationsabend zum MBSR-Kurs:

**Dienstag, 15.03.2022, 18:00 Uhr**

im Diözesanhaus, Tarviserstr.30, 9020 Klagenfurt  
(für diejenigen, die sich vorher noch über den Ablauf des  
Kurses informieren wollen), Eintritt frei und unverbindlich,  
bitte um Voranmeldung.

## weitere 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



Dieser MBSR-Kurs mit 8 Abend-Einheiten und einem ganzen  
Seminartag (Schweige-Retreat) basiert auf einem systematischen  
und intensiven Training von Achtsamkeitsübungen und  
Meditationen im Sitzen, Liegen, Gehen und sanften Körperübungen,  
um zu lernen, leichter und souveräner mit Stresssituationen  
umzugehen.

## Wann und wo:

**8 Abendtermine ab 29.3.2022** dienstags von 18:00 bis ca. 21:00 Uhr:  
29.3., 5.4., 19.4., 26.4., 3.5., 10.5., 17.5., 24.5.2022  
und **ein Tag der Stille** Sa. 14.5.2022 von 9:00 bis 16:00 Uhr.  
(Es gelten die Regelungen der dann aktuellen Coronaverordnung.)

Alle Termine finden im Diözesanhaus, Tarviserstr.30, 9020 Klagenfurt statt.

## 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 in einer Klinik entwickelt und wird heute weltweit mit unterschiedlichen Personengruppen zum besseren 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, auch von der Gehirnforschung, bestätigt: Achtsamkeitsübungen und speziell das MBSR-Programm führen zu einer Verkleinerung der Angstzentren im Gehirn und trainieren die Zentren für die Selbststeuerung. Sie erleichtern den Umgang mit Stressauslösern, fördern Ruhe, Gelassenheit, seelische und körperliche Gesundheit, emotionales Gleichgewicht, Konzentrationsfähigkeit und wirken sich auch positiv auf zwischenmenschliche Beziehungen aus.

## Inhalte des MBSR-Kurses:

Verschiedene Aspekte und Bedeutung von Achtsamkeit, die Stressreaktion und deren Auswirkung auf Körper, Seele und Geist, Reaktionsmuster in Stresssituationen, Schulung des inneren Beobachters, bewusste Entscheidungen statt Autopilot, fokussierte Körperwahrnehmung (Bodyscan), Einführung in die Meditation (Atembetrachtung u.a.), Übungen zum achtsamen Bewegen, Umgang mit Gefühlen, achtsame Kommunikation, Selbstfürsorge, Integration der Übungen in den Alltag und ein Schweigetag mit Meditationen im Sitzen, Yoga und Gehmeditation.

## Leitung:

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

Referentin und Coach mit Schwerpunkt Burnoutprävention, Resilienz, Stressbewältigung durch Achtsamkeit u.a.

#### Ausbildungen:

zertifizierte MBSR-Lehrerin, Arbor-Seminare Freiburg, MSC Trained Teacher (Mindful Self-Compassion) CMSC, CA, Burnout-Expertin, Dipl. Coach, Biofeedback-Trainerin, Berufsorientierungs- und Jobfinding-Trainerin, Waldorfpädagogin, Dipl. Biologin. Mitglied in der MBSR-Vereinigung Österreich



## Investition für den Kurs:

360,- € für ca. 40 UE, (Ermäßigung im Einzelfall nach Absprache möglich, Selbständigen zahlt die SVS den Gesundheitshunderter)

In diesem Beitrag sind enthalten:

- ✓ ein persönliches oder telefonisches Vorgespräch
- ✓ 8 Kursabende à ca. 2,5 bis 3 Stunden
- ✓ Tag der Stille (7 Stunden)
- ✓ Schriftliche Kursunterlagen als PDF
- ✓ Audiofiles der Übungen (4 x 45 Min)