

Wann und wo:

Die aktuellen Kurstermine finden Sie auf der Homepage:
www.create-your-life.at/aktuelles-veranstaltungen/

Sofern nicht anders angekündigt finden sie im Diözesanhaus,
Tarviserstr.30, 9020 Klagenfurt statt.

Investition für den Kurs:

370,- €, (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.)

Information und Anmeldung:

Mag^a Birgit M. Zimmermann

Tel: 0650 5880207 oder

per Mail: b.zimmermann@create-your-life.at

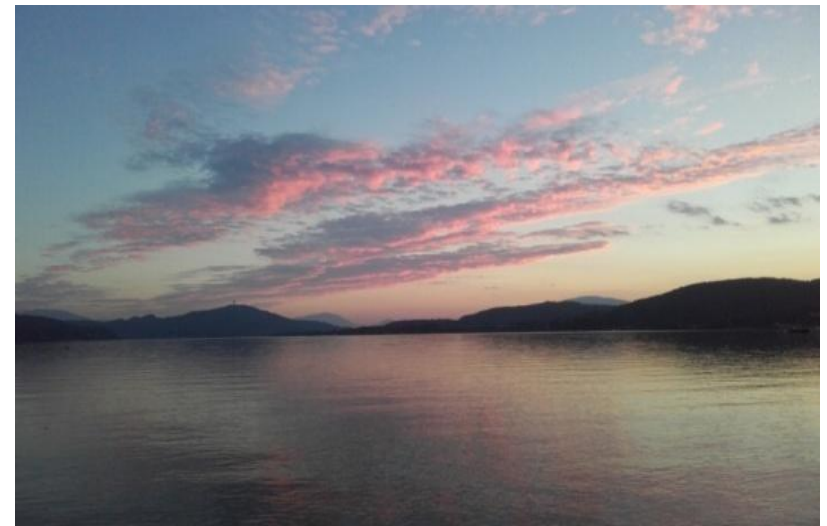
www.create-your-life.at

(Begrenzte TeilnehmerInnenzahl)



Stressbewältigung durch Achtsamkeit

"Mindfulness Based Stress Reduction" MBSR-Kurs nach Jon Kabat-Zinn



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.

Leitung:

Mag^a Birgit M. Zimmermann

Referentin und Coach mit Schwerpunkt
Burnout-Prävention, Resilienz,
Stressbewältigung durch Achtsamkeit u.a.



Ausbildungen:

zertifizierte MBSR-Lehrende, Arbor-Seminare
Freiburg und Mitglied in der MBSR-Vereinigung Österreich,
zertif. MSC-Lehrende (Mindful Self-Compassion nach C.
Germer), Burnout-Expertin, Dipl. Coach, Biofeedback-
Trainerin, Berufsorientierungs- und Jobfinding-Trainerin,
Waldorfpädagogin, Dipl. Biologin

Inhalte des MBSR-Kurses:

Verschiedene Aspekte und Bedeutung von Achtsamkeit,
Reaktionsmuster in Stresssituationen, Physiologie der
Stressreaktion, Neurowissenschaftliche Studien der Wirkungen
von Meditation, Umgang mit Gefühlen, Schulung des inneren
Beobachters, bewusste Entscheidungen statt Autopilot,
achtsame Kommunikation, Selbstfürsorge, Integration der
Übungen in den Alltag.

Übungen: verschiedene Meditationen im Sitzen
(Atembetrachtung u.a.), Beobachten von Gefühlen und
Gedanken, bewusste Körperwahrnehmung (Bodyscan),
Achtsames Bewegen mit leichten Übungen aus dem Yoga,
Gehmeditation, Achtsamkeit in Alltagshandlungen z.B. beim
Essen.

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.
Damit können wir auch in Stresssituationen unsere Reaktion ruhiger,
klarer und geistesgegenwärtiger steuern.

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. Achtsamkeitskurse werden 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.