

# Tag der Achtsamkeit

mit Übungen aus dem MBSR-Kursprogramm von Jon Kabat-Zinn

**... dem Stress mit Ruhe und Gelassenheit begegnen ...**



Mit der effektiven und wissenschaftlich fundierten Methode "MBSR- Mindfulness Based Stress Reduction" nach Jon Kabat-Zinn trainieren Sie genau die Bereiche in Ihrem Gehirn, die für Konzentration, Reflexion und Emotionsregulation zuständig sind. Es ist ein mentales Training, das uns aus dem Hamsterrad herausholt, den Stress reduziert und innere Ruhe, Gelassenheit und Konzentrationsfähigkeit, emotionales Gleichgewicht und Gesundheit fördert.

Neben einer theoretischen Einführung lernen Sie einfache Übungen kennen, die Sie im beruflichen und privaten Alltag anwenden können.

## **Inhalte:**

- Informationen über die Stressreaktionen und die Wirkung von Meditation
- Achtsamkeit als Schulung der bewussten Selbstwahrnehmung und der Selbststeuerung
- das MBSR-Programm von Jon Kabat-Zinn und Forschungsergebnisse über dessen Wirkung auf Körper, Seele und Geist
- Praktische Übungen (STOP-Übung, Bodyscan, Wahrnehmungs- und Meditationsübungen, einfache Yogaübungen), mit denen Sie zu sich und zur Ruhe kommen, einige Zeit im Schweigen

**Termin und Ort: Samstag, 19.10.2024, von 9:00 Uhr bis 16:00 Uhr im physiozentrum apfelbaum, Durchlaßstr.42, 9020 Klagenfurt**

**Kursbeitrag: 95,-€ inkl. schriftlichem Handout**

**Kursleitung, Information und Anmeldung:**

**Mag. Birgit M. Zimmermann**

(zertifizierte Achtsamkeitstrainerin (MBSR und MSC), Burnoutexpertin, Coachin und Referentin)

**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)**

