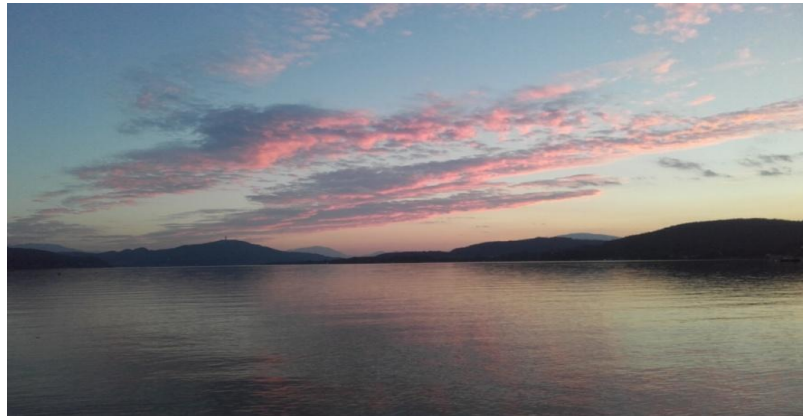


Stressbewältigung durch Achtsamkeit

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



Der MBSR-Kurs mit 8x3-Einheiten und einem ganzen Seminartag 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.

Dieses wissenschaftlich anerkannte Programm wurde 1979 von dem Naturwissenschaftler Jon Kabat-Zinn 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 großen Firmen) angeboten.

Laut wissenschaftliche Studien führen Achtsamkeitsübungen und speziell das MBSR-Programm 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 und Konzentrationsfähigkeit.

Start des Kurses: Donnerstag, 13.2.2025 um 9:15 Uhr

Informationsvorgespräch: individuell nach Vereinbarung

Wann: 8 Kurstermine ab 13.2. donnerstags von 9:15 bis ca 12:00 Uhr

13.2., 20.2., 27.2., 6.3., 13.3., 20.3., 27.3., 3.4.2025

und ein **Tag der Stille** Sa., 22.3.2025 von 9:00 bis 16:00 Uhr.

Wo: im **physiozentrum apfelbaum**, Durchlaßstr.42, 9020 Klagenfurt

Kosten: 380,- € (ca. 40 UE inkl. Vorgespräch) plus 15,-€ für Skript und Audiofiles der Übungen (Ermäßigung im Einzelfall nach Absprache möglich, Selbständigen zahlt die SVS den Gesundheitshunderter)

Leitung: Mag^a Birgit M. Zimmermann

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

Information und Anmeldung:

telefonisch 0650 5880207 oder

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

Homepage: www.create-your-life.at

