

# Stressbewältigung durch Achtsamkeit

... Ruhe finden im Alltag



Cornelia Sageder & Nikolaus Fennes

*8-Wochen Kursprogramm nach Jon Kabat-Zinn*

*„Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Art aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.“*  
(Jon Kabat-Zinn)



Stressreduktion durch Achtsamkeit oder *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) ist ein 8-wöchiges Trainingsprogramm, das Ende der 1970er von Jon Kabat-Zinn entwickelt wurde. Seit seiner Entstehungszeit wird es wissenschaftlich untersucht und viele positive Wirkungen konnten in klinischen Studien belegt werden. MBSR zielt darauf ab, Achtsamkeit als Mittel zur Bewältigung von Stress und Belastung zu schulen.

## INHALTE ...

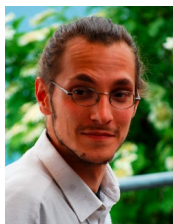
- ⊙ Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Liegen, Stehen und Gehen
- ⊙ Achtsame Kommunikation
- ⊙ Inputs und Erfahrungsaustausch zu verschiedenen Themen (Entstehung von Stress, Umgang mit Schmerzen, Belastungen oder Gefühlen, Erkennen von Denk- und Verhaltensmustern)
- ⊙ Integration von Achtsamkeit in den Alltag
- ⊙ Individuelle Praxis zu Hause (täglich ca. 45min)

## ... und WIRKUNGEN eines MBSR-Kurses

- ⊙ Bessere Bewältigung von Stresssituationen
  - ⊙ Mehr Energie und Lebensfreude
- ⊙ Besserer Umgang mit körperlichen & psychischen Beschwerden
  - ⊙ Verbesserung der Konzentration
  - ⊙ Stärkung des Immunsystems
- ⊙ Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz

## **Mag<sup>a</sup> Cornelia Sageder**

Klinische- und Gesundheitspsychologin,  
Achtsamkeitstrainerin und MBSR-  
Trainerin in A.u.S.



## **Mag. Nikolaus Fennes**

Erwachsenenbildner, Radiomacher,  
MBSR-Trainer in A.u.S

### **INFORMATIONEN zum Kurs**

- ☉ **Individuelles Vorgespräch** (Voraussetzung für die Teilnahme)
- ☉ **Dauer:** 8 Kursabende zu je 2,5 Stunden & Tag der Achtsamkeit
- ☉ **Kursort:** Bauernfeldgasse 4, 1190 Wien  
(Corona-Regelung nach geltenden Bestimmungen)
- ☉ **Termine:** donnerstags 17.2.-7.4.2022, 18:30-21:00  
+ So, 20.3.2022, 9:00-15:00
- ☉ **Kosten:** € 330,- inkl. Kursunterlagen
- ☉ **Fragen & Anmeldung:** [mbsr@nikolausfennes.at](mailto:mbsr@nikolausfennes.at)