

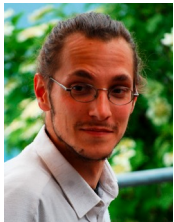
# Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Mindfulness Based Stress Reduction)

## ... Ruhe finden im Alltag

„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.



**Mag. Nikolaus Fennes**  
Erwachsenenbildner, Radiomacher, MBSR-Trainer in A.u.S



**Mag<sup>a</sup> Cornelia Sageder**  
Klinische- und Gesundheitspsychologin,  
Achtsamkeitstrainerin und MBSR-Trainerin in A.u.S.



## 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

## INFORMATIONEN zum Kurs

- ⊙ **Informationsveranstaltung** (empfohlen): 26.09.2022, 18:30-19:30 am Kursort
- ⊙ **Individuelles Vorgespräch** (im Anschluss an eine Infoveranstaltung oder nach Vereinbarung)
- ⊙ **8 Kursabende zu je 2,5 Stunden:** 18:30-21:00 am 17./24.10., 2./7./14./21./28.11. und 5.12.2022
- ⊙ **Tag der Achtsamkeit:** voraussichtlich Sa, 26.11.2022, 10:00-16:00 h

**Kursort:** Bauernfeldgasse 4, 1190 Wien  
**Kosten:** € 350,- inkl. Kursunterlagen und Audiodateien

**Anmeldung:** [cornelia.sageder@gmx.at](mailto:cornelia.sageder@gmx.at) oder  
[mbsr@nikolausfennes.at](mailto:mbsr@nikolausfennes.at)