

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (Mindfulness Based Stress Reduction)

„Solange du atmest ist mit dir mehr richtig als falsch.“
(Jon Kabat-Zinn)

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) ist ein 8-Wochenkurs, der Ende der 1970er von Jon Kabat-Zinn entwickelt wurde. Im Kurs wird der achtsame Umgang mit Stress und Belastung geübt, um besser mit Herausforderungen im Leben umgehen zu können. MBSR fördert ein bewussteres Leben und eine gesteigerte Lebensqualität und ist auch eine sinnvolle Ergänzung zu schulmedizinischen und psycho-therapeutischen Programmen. Viele positive Wirkungen von MBSR konnten in klinischen Studien belegt werden. Unter anderem kann der Kurs dabei helfen ...

... mit Stress und Belastungen besser und konstruktiver umzugehen,
... stressinduzierte Krankheitssymptome wie Schlaflosigkeit zu vermindern,
... einen besserer Umgang mit körperlichen & psychischen Beschwerden zu finden,
... die Konzentrationsfähigkeit zu stärken,
... Zugänge zu mehr Energie und Lebensfreude zu finden,
... und vieles mehr.

Kursinhalte

- Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Liegen, Stehen und Gehen
- Wahrnehmungs- und Kommunikationsübungen
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- inhaltliche Inputs zu verschiedenen Themen
- informelle Achtsamkeitsübungen für den Alltag
- Individuelle Praxis zu Hause

Details zum Kurs

Kursort: Log-in, Weiglasse 19/4-6, 1150 Wien

Termine:

- *Informationsveranstaltung:* 25.09.2023, 18:30-19:30 am Kursort
- *8 Kursabende:* je 18:30-21:00 montags von 16.10. bis 11.12.2023
- *Tag der Achtsamkeit:* Sa, 02.12.2023, 10:00-16:00

Kosten: € 370,- inkl. Kursunterlagen und Audiodateien

(Sozialtarif auf Anfrage)

Anmeldung: mbsr@nikolausfennes.at



Nikolaus Fennes
MBSR-Trainer,
Erwachsenenbildner
nikolausfennes.at/mbsr