



# **Ruhe finden**

## **... im Trubel des Lebens**

achtwöchiger MBSR-Kurs nach Jon Kabat-Zinn

22.01.-12.03.2025

Mittwochs, 18:00-20:30

## Ruhe finden ...

Der beschleunigte Alltag kann einen  
oft ins Strudeln bringen:

Endlos Text- und Sprachnachrichten,  
Gruppenchats, Social-Media-Feeds, Krisen-News,  
dazu noch Arbeit, Familie, Freunde, Beziehungen,  
Zukunftssorgen, Zahnschmerzen ...

... da ist es oft schwer, zur Ruhe zu kommen,  
bei sich zu bleiben, durchzuatmen!  
Stattdessen Unruhe. Schlafschwierigkeiten.  
Bis hin zum Burn-Out.

Das MBSR-Programm  
(***Mindfulness Based Stress Reduction***),  
das in diesem Kurs vermittelt wird,  
hilft dabei einen gesunden Umgang mit  
täglichen Herausforderungen,  
Stress und Belastungen zu entwickeln.

## ... durch Achtsamkeit

MBSR wurde Ende der 1970er zur Behandlung von Schmerzpatient:innen entwickelt. Die Wirkung von MBSR seitdem wissenschaftlich untersucht. Das Trainingsprogramm kann dabei hilfreich sein:

- mit Stress & Belastung besser umzugehen,
- stressinduzierte Schlaflosigkeit zu senken,
- einen besserer Umgang mit körperlichen und psychischen Beschwerden zu finden,
- die Konzentrationsfähigkeit zu steigern,
- mehr Energie & Lebensfreude zu gewinnen,
- und vieles mehr

Im Kurs erlernen und üben wir verschiedene hilfreiche **Achtsamkeitstechniken**, um herausfordernde Situationen zu bewältigen. Wichtig ist dabei besonders der Erfahrungsaustausch in der Gruppe, in dem wir unsere Verhaltensmuster kennenlernen & einen besseren Umgang mit Stress & Belastung entwickeln können.

## **Details zum Kurs**

*Voraussetzung für die Teilnahme  
ist ein persönliches Vorgespräch*

### **Umfang**

acht 2,5stündige Gruppensitzungen  
vom 22.01. bis 12.03.2025  
+ ein Tag der Achtsamkeit (10:00–16:00)  
Ende Februar/Anfang März  
(wird in der am ersten Kurstag festgelegt)

### **Ort**

Log-in | Weiglasse 19/4–6 | 1150 Wien

### **Kosten**

390€ für den gesamten Kurs inkl. Kursmaterial  
Sozialtarif auf Anfrage

[Anmeldung: mbsr@nikolausfennes.at](mailto:mbsr@nikolausfennes.at)

mehr Informationen:

