



Ruhe finden

... im Trubel des Lebens

achtwöchiger MBSR-Kurs nach Jon Kabat-Zinn

15.10.-10.12.2025

Weiglasse 19/4-6, 1150 Wien

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 Menschen mit wiederkehrenden Schmerzen entwickelt. Die Wirkung des achtwöchigen Programms wird seitdem wissenschaftlich untersucht. MBSR kann dabei hilfreich sein:

- mit Stress & Belastung besser umzugehen,
- stressinduzierte Schlaflosigkeit zu senken,
- einen besseren 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

15.10. (18:45–21:15), **21.10.**,

5.11., 12.11., 19.11., 26.11.,

3.12., 10.12. (jeweils 18:00–20:30)

+ Tag der Achtsamkeit am 22./29.11. (10:00–16:00)

Ort

Log-in | Weiglasse 19/4–6 | 1150 Wien

Kosten

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

Anmeldung: mbsr@nikolausfennes.at

mehr Informationen:

