

Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit

8-wöchiger MBSR-Kurs ab 19.02.2019

(mindfulness based stress reduction, nach Jon Kabat-Zinn)



Dieses **8-wöchige Kursprogramm** bietet die Möglichkeit auf verschiedenste Art und Weise eine innere Haltung der Achtsamkeit zu kultivieren. Eine innere Haltung, die es ermöglicht sich der Fülle und Tiefe des Lebens zuzuwenden, sie mit allen Sinnen bewusst zu erleben und zu schätzen. Achtsamkeit wird in diesem Zusammenhang von Jon Kabat-Zinn, dem Begründer, so beschrieben „...*in bestimmter Weise aufmerksam sein: absichtsvoll, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.*“

Für wen eignet sich das Programm bzw. bei welchen Beschwerden ist es hilfreich:

- Menschen, die vorbeugend den Alltagsstress bewältigen möchten
- Milderung allgemeiner Stress-Symptome, Burn-Out-Prophylaxe
- Chronischen Schmerzen
- Ängsten, Depression
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen (z.B. Bluthochdruck)

Die Wirkungen:

- Körper und geistige Aktivitäten bewusster wahrnehmen und dadurch Grenzen besser erkennen
- Innere Ressourcen aufbauen und mobilisieren
- Innere Ruhe und Frieden finden, um mit Stressbelastungen besser umgehen zu können
- Sich durch die Übungen im Sitzen und in Bewegung im Jetzt verankern und Präsenz und Wachheit entwickeln
- Aufmerksamkeit und Konzentration erhöhen
- Entwicklung eines größeren Vertrauens, um in schwierigen Situationen angemessen zu handeln
- Verbesserung der Lebensqualität

Die Inhalte:

- **Formale Übungen:**

Sitzmeditation

Body Scan

Achtsame Körperübungen (Yoga im Liegen und Stehen)

Gehmeditation

- **Informelle Übungen:**

Achtsamkeitsübungen im Alltag

- **Informationen** und Theorie zur Stressthematik und der Auswirkung von Stress, Umgang mit Alltagsbelastungen, achtsame Kommunikation...

- **Erfahrungsaustausch** in der Gruppe

Durch die vielfältige Praxis der Achtsamkeit werden die Zusammenhänge zwischen Körper und Geist direkt und selbst erfahrbar, und dies ermöglicht uns besser mit Krankheiten und Herausforderungen des Lebens umgehen zu können.

Damit die Achtsamkeit zum „Leben erblüht“ ist die Bereitschaft zur eigenständigen Praxis an mindestens 6 Tagen á 45 min pro Woche, von Bedeutung.

Ablauf:

Anmeldung und Teilnahme an einem Einführungsabend

Anmeldung zum 8-wöchigen Kurs

8 Termine aufeinanderfolgend, ca. 2,5 Stunden

Achtsamkeitstag an einem Samstag

Tägliche Übungspraxis ca. 45 min zu Hause

Vorbesprechung/Einführung (für die Teilnahme am Kurs erforderlich): 23.01. oder 30.01.2019, 18 Uhr (ca. 1 Stunde)

Kurs-Termine: 19.02. - 09.04.2019 jew. Dienstag 18 – 20:30 Uhr
Sowie Samstag 30.03.2019 (Achtsamkeitstag) 10 – ca. 16:30 Uhr

Ort: Interdisziplinäres Gesundheitszentrum the Tree, Fasholdgasse 3/7, 1130 Wien

Preis: € 320,- inkl. Handout, Audio-Dateien bzw. CD

Anmeldeschluss: 12.02.2019

Keine Vorkenntnisse notwendig. Sitzmeditation und Body Scan können auch auf Stühlen ausgeführt werden. Max. 6 Teilnehmer*innen. MBSR ist keine Therapie, stellt aber eine sinnvolle Ergänzung zur medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung dar.

„Bei der Meditation geht es nicht um den Versuch, irgendwo hinzugelangen. Es geht darum, dass wir uns selbst erlauben, genau dort zu sein, wo wir sind, und genau so zu sein, wie wir sind, und desgleichen der Welt zu erlauben, genau so zu sein, wie sie in diesem Augenblick ist.“

Jon Kabat-Zinn



Mag.ª Eva Neumayer

Dipl. Qi Gong-Lehrerin, Dipl. Entspannungstrainerin, Dipl. MBSR-Lehrerin in Ausbildung
eva@runterschalten.at +43 699 11726777

www.runterschalten.at

runterschalten

