

# MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR wird als „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ übersetzt. Dieser Kurs wurde Ende der 70er Jahre von Prof. Jon Kabat-Zinn und seinen Mitarbeiter\*innen an der Universitätsklinik von Massachusetts (USA) entwickelt und hat sich mittlerweile als das am besten erforschte Achtsamkeitstraining etabliert. Die Wirksamkeit des Kurses wurde in zahlreichen Studien nachgewiesen. Der 8-wöchige Kurs bietet eine gute Möglichkeit, um Methoden der Achtsamkeit kennenzulernen und im Alltag umzusetzen. Es geht um das praktische Erlernen und Anwenden von positiven Stressbewältigungsstrategien und die Möglichkeit, sich von belastenden Situationen zu distanzieren. Lange eingebühte Verhaltensmuster können dadurch erkannt und auch verändert werden. Sorgen, Ängste und Anspannungen können sich reduzieren, indem geübt wird, auf Stress, Schmerzen und belastende Emotionen gelassener zu reagieren. Dies unterstützt in weiterer Folge dabei, mit Herausforderungen im täglichen Leben besser umzugehen. Den Anforderungen des Alltags mit Achtsamkeit zu begegnen, kann zu mehr Wohlbefinden, Entspannung und Ruhe führen und so einen wichtigen Beitrag zum Erhalt der eigenen Gesundheit leisten.

### Inhalte

Der von Woche zu Woche aufbauende Kurs setzt sich aus kurzen Theorieinputs, unterschiedlichen angeleiteten praktischen Achtsamkeitsübungen (Sitzmeditation, Gehmeditation, Körperwahrnehmung, Achtsamkeit in der Kommunikation, Yoga im Stehen und Yoga im Liegen) und einem Erfahrungsaustausch in der Gruppe zusammen.

### Zielgruppe

MBSR eignet sich für Menschen, die:

- Stressbelastungen ausgesetzt sind (Beruf, Familie, Beziehungen)
- mit Stress, Belastungen und Schmerz konstruktiv umgehen wollen
- unter Konzentrationsmangel, Erschöpfung oder Schlafstörungen leiden
- aktiv an einer Verbesserung ihrer Lebensqualität arbeiten möchten
- daran interessiert sind neue Möglichkeiten zum Erhalten oder Wiedergewinnen ihrer Gesundheit zu erlernen
- Zugänge zu mehr Lebensfreude finden möchten
- offen dafür sind, sich Zeit für sich selbst zu nehmen

17.12.2025, 13.01.2026 oder 21.01.2026 jeweils von 19.00 bis ca. 20.00 Uhr Anmeldung siehe rechts oben: Infoabend

## ReferentIn

### MMag. Philipp Zimmermann

Ist seit 2008 als Klinischer- und Gesundheitspsychologe sowie Arbeitspsychologe tätig. Als Soziologe hat er Erfahrung im Bereich der Gesundheitsforschung.

Ausbildung in Somatic Experiencing (Peter Levine), Focusing (Eugene Gendlin) und MBSR (Jon Kabat-Zinn).

Derzeit beschäftigt in der Stressambulanz Sanatorium Hera, in eigener Praxis (Psychologische Therapie, Supervision, Coaching) und als Vortragender. Seit 15 Jahren Erfahrung in Meditation und Achtsamkeit. Regelmäßige Teilnahme an Retreats und mehrere Aufenthalte in buddhistischen Zentren in Europa und den USA.

## Facts

### Kosten

€ 500,00 inkl. 10% MwSt.

### Anmeldeschluss

25.01.2026

### Ort

Online via Zoom

### Termine

27.01.2026 - 17.03.2026  
je Di 18:00 - 20:30 Uhr, So 08.03. 10:00 - 15:30 Uhr (25UE)

### Anzahl der Teilnehmerinnen

mind. 6, max. 12 Personen

## Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH  
Seidengasse 20/2, 1070 Wien  
T +43 1 235 00 34  
[info@promenteakademie.at](mailto:info@promenteakademie.at)  
[www.promenteakademie.at](http://www.promenteakademie.at)