Mindfulness Based Stress Reduction – Online Kurs

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 eingeübte 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 Einführungsabend Eine Teilnahme an dem Infoabend wird sehr empfohlen:
22.04.2025 oder 30.04.2025 jeweils von 19.00 bis ca. 20.00 Uhr Anmeldung siehe rechts oben: Infoabend

ReferentIn

MMag. Philipp Zimmermann

Klinischer Psychologe, Gesundheitspsychologe, Arbeitspsychologe, Soziologe Fortbildungen in transaktionsanalytischer Psychotherapie und Focusing. Ausbildung als MBSR- und Achtsamkeitslehrer, über 12 Jahre Meditationserfahrung, regelmäßige Teilnahme an Meditationsretreats im In- und Ausland.

Facts

Kosten
€ 500,00 inkl. 10% MwSt.

Anmeldeschluss
01.05.2025

Ort
Online via Zoom

Termine
06.05.2025 - 24.06.2025
je Di 18:00 - 20:30 Uhr, So 22.06. 10:00 - 15:30 Uhr (25UE)

Anzahl der Teilnehmerinnen
mind. 6, max. 12 Personen

Information & Anmeldung

pro mente Akademie GmbH
Seidengasse20/2, 1070 Wien
T +43 1 513 15 30 - 113
info@promenteakademie.at
www.promenteakademie.at