



MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit - Lehrgang

Kursbeginn: 18.10.2024

Kursende: 06.12.2024

Beginn: 16:30 Uhr

Ende: 19:30 Uhr

Beschreibung:

"Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen zu surfen." (Jon Kabat-Zinn, Begründer des MBSR-Programms).

Sie möchten aktiv an einer Verbesserung Ihrer Lebensqualität arbeiten und bewusster leben? Sie wollen neue Wege erproben, um mit Stress, Belastungen und Schmerz konstruktiver umgehen zu können? MBSR-Kurse sind geeignet für alle Menschen, die einen aktiven Beitrag zum Erhalt ihrer inneren Ausgeglichenheit leisten möchten.

MBSR (mindfulness based stress reduction) ist ein achtwöchiges Programm, dessen Wirksamkeit wissenschaftlich belegt ist. Es unterstützt dabei, die eigenen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen klarer wahrzunehmen, mit Stresssituationen gelassener umzugehen, achtsamer zu kommunizieren und sich tiefer zu entspannen.

Zwischen den 8 Kursabenden, die wöchentlich am Freitag stattfinden, üben Sie täglich zuhause für mindestens 45 Minuten. Dafür stehen Ihnen Audio-Anleitungen zur Verfügung. Nach dem 6. Abend ist ein ganzer Übungstag (am 24.11.2024) geplant.

Inhalte:

- achtsame Körperwahrnehmung im Liegen (Body-Scan)
- leichte Körperübungen (Yoga)
- Atem-Meditation und achtsames Gehen
- achtsames Kommunizieren
- theoretische Inputs
- Erfahrungsaustausch und Integration des Gelernten in den Alltag

Kursleitung: Dr. Georg Hans Neuweg (www.achtsamerweg.at)

Zielgruppe: Alle Interessierten

Max. TeilnehmerInnenzahl: 16

Kursbeitrag: 430,- inkl. Vor- und Nachgespräch, Unterlagen und Audio-Downloads