

Mindfulness-Based Stress Reduction

Stress bewältigen mit **Achtsamkeit**

Der 8 Wochen MBSR Kurs für mehr
Gelassenheit und Wohlbefinden

MBSR
Kurse
2023

*“Du kannst die Wellen nicht stoppen,
aber du kannst lernen zu surfen.”*

Jon Kabat-Zinn

www.wellendeslebens.at

Unser Leben kann ganz schön fordernd sein.

Die Hektik des Alltags, Leistungsdruck und volle Terminkalender. Konflikte, Sorgen und Ängste. Vielleicht Krankheit, Verlust und Schmerz. Dazu die vielen kleinen Problemchen des täglichen Lebens.

Wir fühlen uns oft gestresst und getrieben. Wandeln im Autopilot-Modus durch den Tag. Spüren kaum, wie es uns gerade geht. Und verpassen so die vielen Momente, die unser Leben eigentlich ausmachen.

Unser Potenzial liegt darin, einen anderen Umgang mit uns selbst und „den Umständen“ zu finden. Dadurch sind wir den Wellen des Lebens nicht mehr hilflos ausgeliefert, sondern lernen auf ihnen zu reiten!

Was ist Achtsamkeit? Und was ist MBSR?

Achtsamkeit (Mindfulness) bedeutet, in jedem Augenblick präsent zu sein, möglichst ohne zu bewerten. Diese innere Haltung hilft, mit Stress und Belastungen besser umzugehen. Sie ist damit eine heilsame Antwort auf die Herausforderungen unserer Zeit.

MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist ein ganzheitliches, säkulares Programm, mit dem wir diese Achtsamkeit in unserem Alltag kultivieren können.

Prof. Jon Kabat-Zinn hat MBSR in den 70ern an der Uniklinik Massachusetts (USA) entwickelt. Es verbindet jahrtausendealtes, fernöstliches Wissen mit moderner Stressforschung zur am besten evaluierten Achtsamkeitsmethodik.

Sie ermöglicht uns, neben einem besseren Umgang mit Stress auch einen neuen Blickwinkel auf unser Leben. Das kann uns, unabhängig von äußeren Umständen, zu mehr Lebensqualität verhelfen.



*“Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum.
Dort liegt unsere Entwicklung und unsere Freiheit.”*

Viktor Frankl

Wie kann mir MBSR helfen?

Die Wirksamkeit von MBSR ist wissenschaftlich vielfach belegt und ist auch in Hirnscans sichtbar. Teilnehmende beschreiben u. a. folgende Wirkungen:

- » besserer Umgang mit Stress, Schmerz, schwierigen Gedanken & Emotionen
- » Steigerung von Wohlbefinden und Lebensfreude durch bewussteres Erleben des gegenwärtigen Augenblicks
- » mehr Selbstakzeptanz und einfacheres Annehmen des Lebens an sich
- » neue Handlungsspielräume durch Erkennen unseres Autopiloten, von Denkmustern & Gedankenketten
- » besserer Zugang zum eigenen Körper, eigenen Bedürfnissen und zu sich selbst
- » mehr Ruhe und Gelassenheit sowie besseren Schlaf

Was erwartet mich im Rahmen des Kurses?

Die tatsächliche Praxis der Achtsamkeit steht im Zentrum des 8-wöchigen Kurses und wird durch tägliches Üben weiter vertieft. Die Kernelemente von MBSR sind:

- » Übungen zur Körperwahrnehmung im Liegen (Body Scan) und in Bewegung (sanftes Yoga)
- » Meditation im Sitzen und im Gehen
- » Erfahrungsaustausch und Reflexion in einer unterstützenden Kleingruppe
- » Kurze Vorträge zu den Themen Stress, Umgang mit schwierigen Gefühlen, Reaktionsmustern, u.v.m.
- » Informelle Übungen für den Alltag
- » Täglich rund 45 Minuten eigenständige Praxis während des Kurszeitraums

Achtsamkeit heißt übrigens nicht, unangenehme Gedanken oder Gefühle zu verdrängen und ständig gut drauf zu sein. MBSR ist daher kein „Wellnesskurs“.

Die Teilnahme ist unabhängig von Alter, Gesundheitszustand und Weltanschauung. MBSR kann eine sinnvolle Ergänzung, aber kein Ersatz für therapeutische oder medizinische Behandlungen sein.

„Die beste Weise, sich um die Zukunft zu kümmern ist es, sich sorgsam der Gegenwart zuzuwenden.“

Thich Nhat Hanh

MBSR Kurse 2023 | Termine und Kosten

MBSR Kurseinheiten (8x)

jeweils am Sonntag von 18.00 - 20.45h

Tag der Achtsamkeit (1x)

an einem Samstag von 10.00 - 16.30h

Kursraum in Wien 9/18, U6-Nähe

Kurskosten: 390€

Sonderpreise bei geringem Einkommen.

Inkludierte Leistungen

- » Persönliches Vorgespräch
- » 8 Kurseinheiten zu je 2,75 Stunden (Kleingruppe mit max. 9 Personen)
- » Tag der Achtsamkeit (inkl. Essen)
- » Kissen, Decken, Matten & Co
- » Persönliches Kurshandbuch
- » Audios zum täglichen Üben
- » Abschlussgespräch

Über mich | Fragen und Anmeldung

Mein Name ist Robert Hartung und ich bin zertifizierter MBSR Lehrer (IAS), systemischer Coach (in Ausbildung) und hauptberuflich Marketing Manager. MBSR und Achtsamkeit sind für mich eine tägliche Entdeckungsreise - vom „Tun-Modus“ zum Sein im gegenwärtigen Augenblick, zu mir selbst und persönlichem Wachstum.

Und du? Warum liest du gerade diesen Flyer? Was bewegt dich? Was macht dich neugierig? Ich freue mich von dir zu hören - gerne auch abends/am Wochenende.

1 Einfach melden

Fragen und Kennenlernen unter **0699 195 888 10** oder robert@wellendeslebens.at

2 Vorgespräch

Persönlich & unverbindlich klären, was du für eine gute Entscheidung brauchst

3 Anmeldung

Verbindliche Zusage für die Teilnahme am MBSR Kurs

