

„Wenn wir wirklich lebendig sind, ist alles, was wir tun oder spüren, ein Wunder. Achtsamkeit zu üben bedeutet, zum Leben im gegenwärtigen Augenblick zurückzukehren.“

Thich Nhat Hanh

# STRESSBEWÄLTIGUNG durch ...



# ACHTSAMKEIT

**MBSR 8 Wochenkurs**  
Kursleitung: Astrid Spielmann

## Was ist MBSR?

MBSR (mindfulness-based stress reduction) ist ein von Jon Kabat-Zinn (Professor an der University of Massachusetts) bereits 1979 entwickeltes Programm zur Stressreduktion.

Der Kurs bietet eine Basis um mit Stress, starken Gefühlen und Belastungen des Lebens gut und gesund umzugehen. MBSR zählt nach heutigen Erkenntnissen der Neurowissenschaften zu den effektivsten anerkannten Methoden der Stressreduktion.

Wir üben gemeinsam:

- Achtsamkeit im Sitzen, Gehen, Liegen und in Bewegung
- Körperübungen für tiefe Entspannung und mehr Körperbewusstsein
- einen wohlwollenden Blick auf sich selbst entwickeln

... außerdem gibt es Inputs zu den Themen Stressentstehung, Gedankenmuster, Strategien für den Alltag und die Möglichkeit zu Austausch und Reflexion.

**Kurszeiten:** 06.10. - 24.11.2022, jeden Donnerstag von 18:30 - 21:15 Uhr  
Tag der Achtsamkeit am Samstag 12.11.2022 von 10:00 - 16:00 Uhr  
Reservetermin: 01.12.2022

**Kursort:** Pfarrsaal, 4725 St. Ägidi

**Preis:** 350,- (ermäßigter Tarif nach Absprache möglich)

Anmeldung und Terminvereinbarung für ein erforderliches, unverbindliches Vorgespräch (kostenfrei)

**Astrid Spielmann**

astridspielmann@gmx.at | 0650 89 42 507

