

MBSR - Mindfulness-Based Stress Reduction

Stressbewältigung durch Achtsamkeitstraining

MBSR ist ein von Jon Kabat-Zinn (Professor an der University of Massachusetts Medical School in Worcester) bereits 1979 entwickeltes Programm zur Stressreduktion. Das Programm basiert auf der Praxis der Achtsamkeit und hilft vor allem beim Umgang mit Stress, Angst und Krankheiten und dient zur Stressprävention.

Die Wirksamkeit von MBSR wurde mehrfach in klinischen Studien und auch in einer Metaanalyse, basierend auf 64 Studien (Grossmann 2004) nachgewiesen.

Durch das regelmäßige Üben der Achtsamkeit können die eigenen gewohnheitsmäßigen Verhaltensmuster speziell im Umgang mit Stress erkannt werden und ein achtsamerer Umgang mit Stress und anderen herausfordernden Lebenssituationen kann entstehen.

WAS SIE MIT MBSR ERREICHEN KÖNNEN

- Sich selbst und die Welt bewusster wahrnehmen
- In stressvollen Situationen klar und gelassen bleiben
- Im Chaos des (Arbeits-) Alltags die eigene Mitte finden und halten
- mit den eigenen Gefühlen besser klarkommen
- Schmerzen und Ängste reduzieren
- Die Fähigkeit zu kommunizieren verbessern
- Den Augenblick genießen lernen
- Freude am Leben empfinden

METHODE

Jede Sitzung hat ein Schwerpunktthema, das anhand von bestimmten Übungen erforscht, durch einen Kurzvortrag vertieft und dann mit den eigenen Alltagserfahrungen in Zusammenhang gebracht wird.

In den gemeinsamen Sitzungen werden die formalen Übungen gezeigt und praktiziert:

- der Bodyscan - das innere Abtasten und fühlen der einzelnen Körperregionen mit gelenkter Aufmerksamkeit
- achtsam ausgeführte, sanfte Yoga Übungen
- die traditionelle Sitzmeditation mit Konzentration auf den Atem und offenes Gewahrsein

Zusätzlich werden in den Sitzungen Erkenntnisse aus der Stressforschung, der kognitiven Psychologie und der Kommunikationswissenschaft vermittelt.

ZIELGRUPPE

Alle Interessierten die Stress reduzieren und Achtsamkeit steigern wollen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

REFERENT

Otto Raich, MBA, Msc.

MBSR-Trainer - Ausbildung beim IAS Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung Bedburg/D. Über 20 Jahre Erfahrung darin, Praktiken der Persönlichkeitsentwicklung aus westlichen und östlichen Schulen in den (beruflichen) Alltag zu integrieren.

DATUM	mittwochs 22.9., 29.9., 6.10., 13.10., 20.10., 3.11., 10.11. und 17.11.2021 jeweils 18:30 bis 21:00 Uhr Sonntag, 17.10.2021, 10:00 bis 16:00 Uhr Wichtig: Zusätzlich benötigen Sie Zeit, um das Gelernte zu Hause umzusetzen und zu üben.
ORT	Ärztchamber für OÖ
KOSTEN	€ 430,00 incl. Audio-CD, Arbeitsbuch, Getränke und Mittagessen am Sonntag
APPROBIERT	34 sonstige Punkte
ANMELDUNG	Erforderlich!
WEB	www.medak.at

anrufen/schicken/faxen/mailen: MedAk, Dinghoferstraße 4, 4010 Linz
Tel 0732 778371-316, E-Mail: huber@medak.at

verbindliche ANMELDUNG

MBSR - Mindfulness-Based Stress Reduction
ab 22 September 2021, 8 Mittwoch-Abende und ein Sonntag

- Nein**, ich kann nicht teilnehmen, bitte informieren Sie mich über den nächsten Termin

Name

Adresse

Tel.:

E-Mail