

MBSR-KURS:

Stressreduktion durch Achtsamkeit 8-Wochen-Kurs

KURSLEITER:

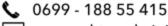
Dr. Markus Felder

Psychotherapeut (Existenzanalyse),

Klinischer- und Gesundheitspsychologe,

Achtsamkeitslehrer, Supervisor/Coach

6020 Innsbruck, Mozartstraße 6



www.achtsamkeit.jetzt

Gesamtkosten: € 490.- für 35 Einheiten (a 45 min)

Ort: Innsbruck, Mozartstraße 6

Zeit: Montags 17:30 - 20 Uhr

und 1x Samstag von 10 - 16 Uhr

Termine können sowohl in Präsenz als auch online via ZOOM besucht werden!

Termine:

Mo 18.09, 25.09, 02.10, 09.10, 16.10, 23.10, 06.11, 13.11 und Sa. 11.11.2023

Deutsch Stressreduktion durch Achtsamkeit wurde vom emeritierten Professor für Molekularbiologie Jon Kabat-Zinn entwickelt. Er gründete 1979 die "Stress Reduction Clinic" an der Universität von Massachusetts in den USA. MBSR-Kurse werden sowohl in Kliniken, Rehabilitations-/Kuranstalten, im Gesundheitswesen, in der Wirtschaft, in der Politik weltweit abgehalten. In verschiedensten Studien hat sich die Wirksamkeit dieses Kurses unter anderem in Bezug auf den Umgang mit Stressauslösern, chronischen Schmerzzuständen, häufigen

Depressionen, Hauterkrankungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Migräne, Magenproblemen, Burn-out-Syndrom erwiesen.

Dabei ist zu betonen, dass es sich bei der

Infektionskrankheiten, Ängsten oder Panikattacken,

Stressreduktion durch Achtsamkeit (MBSR) um keine Psychotherapie oder Psychologische Behandlung handelt. TeilnehmerInnen lernen im Zuge dieses Kurses Achtsamkeit in ihren Alltag (privat und beruflich) zu integrieren, eigene Automatismen zu erkennen und sich seiner eigenen Handlungen bewusst zu werden. Es kann somit gelingen eigene angeborene innere Ressourcen im Umgang mit

Stress auszubilden sowie zu verfeinern.

Der Kurs dauert 8 Wochen. Dabei finden wöchentlich im Ausmaß von 2,5 Stunden Gruppensitzungen sowie eine Ganztagessitzung statt.

Der Kurs besteht aus angeleiteten Meditationen (Body Scan - Körperwahrnehmung im Liegen, Sitzmeditation, Gehmeditation), achtsamen Körperbewegungen, Gruppengesprächen, Vermittlung von Theorie sowie einen Fokus auf Umsetzungsmöglichkeiten im Alltag.