

MBSR-Kurs (Jon Kabat-Zinn)

Stressbewältigung mit Hilfe von Achtsamkeit

MBSR ist eine wissenschaftlich fundierte Methode mit einem konkreten Trainingsprogramm, welches uns im Alltag Unterstützung bieten kann mit belastenden Situationen, Gefühlen, Schmerzen, Stress etc. einen anderen Umgang zu finden, mit uns selbst eine achtsamere Beziehung aufzubauen (Selbstfürsorge) und dadurch einen besseren Zugang zu unseren körperlichen, seelischen und mentalen Ressourcen zu bekommen, mehr Mitgefühl zu entwickeln und auch unsere Grenzen besser wahrnehmen zu können.

29.01.-26.03.2025

Mag.a Anita Obersamer MSc

Wirkmechanismen:

- Verbesserte Konzentration und Aufmerksamkeitslenkung
- Hilfe bei der Gefühlsverarbeitung
- mehr Akzeptanz von Gedanken und Gefühlen, weniger Grübelneigung
- Handlungsmuster können sich verändern
- verbesserte Beziehung zu sich selbst und anderen Menschen
- Gesundheitsförderung durch Stressreduktion (chronischer Stress schädigt unser Immunsystem)
- Stärkung unserer Selbstheilungskräfte
- Förderung der Regeneration

Was wird gelehrt/erfahren?

Achtsamkeitsübungen, Sitzmeditation, Body Scan, achtsame Körperübungen, Austausch über Erfahrungen, theoretisches Wissen zum Thema Stress und Stressverarbeitung, Inhalte zum vegetativen Nervensystem, Selbstfürsorge, Achtsamkeit. Wichtig: MBSR ersetzt keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Für wen geeignet?

Wenn du aktiv etwas für deine Gesundheit tun möchtest, wenn dich Ängste plagen und du immer wieder mal mit Niedergeschlagenheit und Erschöpfung kämpfst, wenn du chronische Leiden oder Schmerzen hast, wenn du verschiedene Körperphänomene hast, die medizinisch zwar abgeklärt sind, die du dir aber nicht erklären kannst, wenn du dir einfach eine bessere Beziehung und einen gesünderen Umgang mit dir selbst (und Anderen) wünschst. Für Fachkräfte: Gesundheits-, Bildungs- und Sozialwesen.

Termine: Mi 29.01., Di 4.02., Mi 12.02., Mi 19.02., Mi 26.02., Mi 5.03., Fr 7.03. (Tag der Achtsamkeit), Mi 19.03. u. Mi 26.03.2025.

Kosten: € 420,00 (inkl. Kurs, Audiofiles und Lehrmaterialien), für Frühbucher bis 20.12.2024 € 380,00

Ort: Wiesenweg 5, 5700 Zell am See

Anmeldung bei:

Mag.a Anita Obersamer, MSc
info@psychotherapie-pinzgau.com,
www.psychotherapie-pinzgau.com,
Tel.: 0650/28 178 99