

# Stress-Reduktion

## Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

### Kurse Herbst 2018

Kursleitung: Josef Mattes, PhD

zertifizierter MBSR-Lehrer und Feldenkrais-Lehrer



Ort: [achtsam-Zentrum](#), Hauptstrasse 98, 2344 Maria Enzersdorf.

Termine: Vorberechnung: Mi 3.10. 19h, oder nach Übereinkunft. Anmeldung bis So.30.9.2018.

8 Mittwoch Abende 19:00 - ca.21:30: 10.10. und 24.10. - 5.12. (Achtung: kein Kurs am 17.10.).

So 25.11. untermittags (10:00-17:00) "Tag der Stille".

Kosten: 320,-

Anmeldung: bitte per Email an [email@feldenkrais-lernen.at](mailto:email@feldenkrais-lernen.at) Mindestteilnehmerzahl: 6



### Allgemeine Informationen

Seit Jahrzehnten hat sich "**Stressbewältigung durch Achtsamkeit**" (englisch "**Mindfulness-Based Stress Reduction**" - MBSR) als Methode bewährt, um mit dem zunehmenden Stress in unserem Leben besser umzugehen. Ausgehend von der medizinischen Fakultät der Universität Massachussets Ende der 1970er Jahre hat sie sich inzwischen international durchgesetzt und findet auch in Österreich zunehmend Verbreitung, nicht zuletzt auf Grund der ausgezeichneten wissenschaftlichen Untermauerung ihrer Wirksamkeit.

MBSR-Kurse vermitteln Fertigkeiten zur **Bewältigung von Stress in verschiedenster Form:** ursprünglich für Schmerzpatienten entwickelt, hat es sich auch für andere Formen von Stress, wie zum Beispiel Stress im Beruf oder im Umgang mit anderen Personen, bewährt. Dabei werden Achtsamkeitsübungen (im Liegen, Sitzen wie auch in sanfter Bewegung), Hintergrundinformationen über Stress, Gespräche sowie Hinweise zur Alltagsgestaltung kombiniert.

Der standardisierte MBSR-Kurs wird als Gruppenkurs durchgeführt. Er besteht aus einer Vorberechnung, acht wöchentlichen Treffen, einem ganzen Tag (ca. 10h-17h), sowie Hausübungen von etwa einer Stunde pro Tag. Diese intensive Beschäftigung mit dem Thema erlaubt es, **tief gehende und anhaltende Veränderungen** zu erzielen.

Weitere Informationen: <http://www.feldenkrais-lernen.at> und <http://www.mat.univie.ac.at/~mattes/>

Stand 11.09.2018, Änderungen und Satzfehler vorbehalten.