

Stress-Reduktion

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

Kurse 2019/20

Kursleitung: Josef Mattes, PhD, MSc

PhD (USA) Mathematik, MSc Angewandte Positive Psychologie
zertifizierter MBSR-Lehrer und Feldenkrais-Lehrer



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

Termine:

Die Kurse umfassen jeweils: Vorbereitungsbesprechung und 8 Kursabende (**Donnerstage**, ca. 19-21:30), sowie ein "Tag der Stille" am Wochenende; dazu Unterlagen und CDs/MP3s zum Üben zu Hause.

Herbstkurs, Anmeldung bis 29.9.2019: 3.10.-28.11. Tag der Stille: **So. 17.11.** 10h-17h.

Frühjahrskurs, Anmeldung bis 10.2.2020: 13.2.-2.4.,16.4. Tag der Stille: **So. 29.3.** 10h-17h.

Anmeldung: bitte per Email an email@feldenkrais-lernen.at Mindestteilnehmerzahl: 6

Kosten: 320,- pro Kurs. (Jeder Kurs ist ein vollständiger MBSR Kurs. SVA: anrechenbar für Gesundheitshunderter)



Allgemeine Informationen

Seit Jahrzehnten ist "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 Massachusetts 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 Vorbereitungsbesprechung, 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 26.06.2019, Änderungen und Satzfehler vorbehalten.