



**AKTUELL: SVA - gefördert mit dem individuellen Gesundheitshunderter!**

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR-Kurs

Mindfulness Based Stress Reduction wurde in den 1970er Jahren von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und seinen MitarbeiterInnen an der „Stress Reduction Clinic“ der Universität Massachusetts, U.S.A., entwickelt und erforscht.

In zahlreichen Studien wurde ihre außerordentliche Wirksamkeit unter Beweis gestellt.

Der Kurs ist geeignet für Menschen, die:

- mehr für ihre Gesundheit tun möchten
- Stress, der aus Arbeit, Familie, Beziehung oder Krankheit resultiert, erleben
- mit akuten oder chronischen Beschwerden belastet sind
- achtsamer leben möchten und eine Methode der Selbsterfahrung und Selbsterforschung erlernen möchten
- an der professionellen Anwendung von Mindfulness Based Stress Reduction interessiert sind.

**Inhalt:** Acht Wochen lang, ein Mal wöchentlich, treffen sich die TeilnehmerInnen für 2½ Stunden in der Gruppe, um die verschiedenen Elemente wie Bodyscan, Sitzmeditation, Achtsamkeitsyoga zu erlernen und zu praktizieren. Schwerpunktthemen wie achtsame Kommunikation, Umgang mit schwierigen Gefühlen, die Auswirkung von Stress auf Körper / Geist / Emotionen werden in Vorträgen, im Austausch und in reflektierenden Gesprächen behandelt.

CD's und Arbeitsmappe unterstützen die tägliche Übung zu Hause.

**Ziel:** Durch die Übungen lernen die TeilnehmerInnen gelassener zu sein, den Geist zu beruhigen, ihre Reaktionsmuster in Stresssituationen zu erkennen und neue Wege, damit umzugehen.

**Termine und Zeiten:** die nächsten 8-Wochen-Kurse beginnen:

- 09. März 2016
- 11. Mai 2016
- 07. September 2016
- 02. November 2016

Jeweils 8 Abende, mittwochs von 18:00 - 20:30 Uhr und ein ganzer *Tag der Achtsamkeit in Stille*.

**Ort:** Praxis SWITCHON, Waagner Birostraße 14, 8020 Graz. Vom Hauptbahnhof kommend durch den Personentunnel Nord, Ausgang Waagner Birostraße links.

**Kosten:** € 290,- (MWSt frei) für Seminar (32 AE), CD's und Arbeitsmappe.

**Anmeldung** unter 0699 1238 1268 oder [mirijam\\_fink@hotmail.com](mailto:mirijam_fink@hotmail.com) bei der Kursleiterin

### Leitung: Mirjam G. Fink

Studium der Gesundheitspädagogik / Pflegewissenschaft / Med. Psychologie  
Praktiziert Achtsamkeitsmeditation seit 1992. Psycholog. Lebens- und Sozialberaterin, Gestaltpädagogin  
Ausbildung zur MBSR- und MBCT-Kursleiterin am Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung, Deutschland,  
zum Breema Instructor/ Practitioner am Breema Health and Wellness Center in Oakland, Kalifornien  
Lehrerin für Gesundheits- und Krankenpflege, DGKS, DPGKS, AMA. Schulleiterin.  
Mitglied MBSR-MBCT Verband Austria [www.mbsr-mbct.at](http://www.mbsr-mbct.at)