

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit – MBSR-Kurse

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 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-Wochenkurse finden statt:

Beginn 10.Mai 2017                      mittwochs 18:00 - 20:30 Uhr  
Beginn 06.September 2017            mittwochs 18:00 - 20:30 Uhr  
Beginn 01.November 2017            mittwochs 18:00 - 20:30 Uhr  
8 Abende je 2,5 Stunden und ein ganzer Samstag.

**Ort:** Praxis *Switchon*, Waagner-Biro-Straße 14, 8020 Graz (hinter dem Hauptbahnhof)

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

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



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

### 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, DGKP, DPGKP, AMA.  
Mitglied im MBSR-MBCT Verband Austria. [www.mbsr-mbct.at](http://www.mbsr-mbct.at)