

## MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

*„Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber du kannst lernen zu surfen!“  
Jon Kabat-Zinn*



8-wöchiger Kurs zum besseren Umgang mit Stress und anderen Belastungen wie (chronischen) körperlichen Beschwerden oder emotionalen Herausforderungen.

### **Termine Frühjahr – Kursstart APRIL 2019:**

Freitag 9.30 – 12.00, 26.4., 3.5., 10.5., 17.5., 24.5., 7.6., 14.6., 28.6. 2019

Tag der Achtsamkeit: Sa. 15.6.2019, 10.00 – 17.00

Kursort: Therapiezentrum Medicus, In der Klausen 3, 1230 Wien

Kurskosten: 360 € inkl. telefonisches Vorgespräch, Skriptum, Audioaufnahmen

Die Wirksamkeit von MBSR ist durch zahlreiche klinische Studien gut belegt, u.a. bei chronischen Schmerzzuständen, häufigen Infektionskrankheiten, Ängsten und Panikattacken, Schlafstörungen, Hauterkrankungen, Kopfschmerzen, Migräne, Magenproblemen und anderen stressbedingten Erkrankungen.

Die Themen der Abende sind Stressauslöser, Wahrnehmungsmuster, Stressreaktion und Stressbewältigung, achtsame Kommunikation, das Erkennen unserer Denk- und Reaktionsmuster, Umgang mit schwierigen Gefühlen und Selbstfürsorge.

Wir machen gemeinsam verschiedene Achtsamkeitsübungen, wie den Bodyscan, Atemmeditation und sanfte Yogaübungen und es gibt Anregungen für die Integration von Achtsamkeit in den Alltag.

Das selbständige Üben (ca. 45-60 Minuten täglich) mithilfe der Kursunterlagen und Audioaufnahmen ist ein wichtiger Bestandteil des Achtsamkeitstrainings zu Hause.



MMag. Astrid  
Pesendorfer  
Zertifizierte  
MBSR-Lehrerin,  
Genetikerin

Nähere Informationen  
und Anmeldung unter  
0664 8218896  
astrid.pesendorfer@gmx.at  
www.achtsamkeit-  
entdecken.at