



Stressbewältigung durch Achtsamkeit (nach MBSR)

Verbesserung der psychischen Widerstandsfähigkeit durch Achtsamkeits-Übungen

Das Seminar gibt eine grundlegende Einführung in den Ansatz der Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR=Mindfulness-Based Stress-Reduction) nach Dr. Jon Kabat-Zinn. Es lehrt Achtsamkeitstechniken der Entschleunigung, um mit äußeren und inneren Stressfaktoren konstruktiv und gelassen umzugehen.

Themenbereiche und Lernziele:

- Definitionen von Achtsamkeit
- Kennenlernen wichtiger Achtsamkeitsübungen
- Einsicht in die Funktionsweise unseres Gehirns
- Wie können wir unheilsame Muster unterbrechen?
- Zur Ruhe kommen durch Achtsamkeit
- Wie können wir im Alltag gelassen handeln?
- Selbstfürsorge fördern und Mitgefühl mit sich selbst entdecken

Trainerin für Villach und Spittal/Drau:

Mag.^a Claudia Pallasmann, Diplomierte Lebensberaterin,
Psychologische Beraterin, Zertifizierte MBSR- und
Achtsamkeitslehrerin

Trainer für Klagenfurt und Wolfsberg:

Dipl.-Psych. Frank Zechner, Supervisor (ÖVS), Achtsamkeitslehrer
(MBSR-MBCT Vereinigung Österreich)

Zielgruppe:

Berufstätige der Gesundheits- und Krankenpflege sowie der
gehobenen medizinisch-technischen Dienste

Hinweis:

Zu den Inputs und den vorgestellten Achtsamkeitsübungen gibt es
auch Austausch und Gespräche über die eigenen Erfahrungen sowie
einfache Körperübungen, die dem Yoga entnommen sind. Bitte eine
Yogamatte (sofern vorhanden) und eine Decke mitbringen. Bequeme
Kleidung wird empfohlen.

Gruppengröße: max. 15 Teilnehmer/innen

Zeit: 8:00 – 16:00 Uhr

Termine:

Klagenfurt: 05.04.19/14.06.2019/27.09.2019/22.11.2019

Villach: 05.02.2019/19.02.2019/17.09.2019/15.10.2019

Wolfsberg: 08.03.2019/05.07.2019/20.09.2019/29.11.2019

Spittal/Drau: 04.03.2019/20.03.2019/15.05.2019/25.09. 2019

Online-Anmeldung: www.vhsktn.at

Kontakt: 050477-7000, i.penz@vhsktn.at

Der genaue Kursort wird Ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt.