



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 werden Achtsamkeitstechniken der Entschleunigung erlernt, 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

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.

Trainerin für Spittal/Drau und Villach:

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

Trainer für Klagenfurt und Wolfsberg:

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

Zielgruppe:

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

Gruppengröße: max. 20 Teilnehmer/innen

Zeit: 8:00 – 16:00 Uhr

Termine:

Spittal/Drau: 15.05./25.09.

Villach: 31.01./18.09.

Klagenfurt: 03.04./12.06./03.07./25.09./ 20.11./27.11.

Wolfsberg: 06.03./03.07.

Online-Anmeldung: www.vhsktn.at

Anmeldung: 05 0477 7000, gesundheit@vhsktn.at

Der genaue Kursort wird Ihnen bei der Anmeldung mitgeteilt.

