

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) 8 Wochen Intensivtraining in Achtsamkeit

MBSR steht für „Mindfulness Based Stress Reduction“, was mit „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ übersetzt wird. Es ist eine einfache und alltagstaugliche Selbsthilfe-Methode, um mit Stress in all seinen Formen besser umzugehen.

Ein MBSR Kurs ist ein intensives, 8- wöchiges Kursprogramm, mit wöchentlichen 2 ½ stündigen Gruppensitzungen und einem Achtsamkeits-Tag. Jede Sitzung hat ein Schwerpunktthema, das anhand von bestimmten Übungen erforscht, durch Theorieinputs vertieft und mit eigenen Alltagserfahrungen in Zusammenhang gebracht wird.

Im Mittelpunkt stehen formelle Übungen (Meditationen), die helfen den Körper als Gesamtheit besser wahrzunehmen, Grenzen zu spüren und zu beachten, sowie Klarheit, Präsenz und Konzentration zu schulen. (Die Meditationen sind in ihrer Weltanschauung neutral und können deshalb von Menschen jeglicher Kultur und jeglicher Religion durchgeführt werden.)

### Kursinhalte:

- Geleitete Meditationen (Bodyscan, Meditation im Sitzen und Gehen)
- Sanfte und leichte Körperübungen
- Theorie-Inputs, Gruppengespräche und Austausch über gemachte Erfahrungen
- Hinweise zur Umsetzung im Alltag

### Zielgruppe:

Der MBSR-Kurs ist besonders Menschen zu empfehlen, die (wieder) psychisch stabil sind, aber

- Stress in Arbeit, Beziehungen und anderen Lebensbereichen empfinden
- mit chronischen Schmerzen und körperlichen Beschwerden leben
- mit psychischen u. körperlichen Spannungszuständen besser umgehen lernen wollen
- eine Alternative bzw Ergänzung zu anderen Behandlungsmethoden suchen

### Voraussetzungen:

- Bereitschaft und Möglichkeit zur regelmäßigen Teilnahme
- Bereitschaft und Interesse, sich auf verschiedene Meditationen einzulassen
- Bereitschaft und Möglichkeit sich 8 Wochen zuhause täglich ca 1 Stunde Zeit für Achtsamkeitsübungen zu nehmen
- Die Teilnahme ist kostenlos

### TeilnehmerInnen: 8 Personen

**Leitung:** Doris Huemer, Psychotherapeutin und MBSR-Trainerin  
(Information/Kontakt unter 0732/700595)

**Ort:** Sozialpsychiatrische Ambulanz von EXIT-sozial, Gruppenraum,  
Wildbergstrasse 10a, 4020 Linz

**Termine:** Donnerstag von 16.30 bis 19.00 am 26.9., 3.10., 17.10., 24.10., 31.10., 7.11.,  
14.11.,21.11.2019, Achtsamkeitstag Sonntag 10.11.2019 von 10.00 bis 16.00 Uhr

**Anmeldung:** In der Sozialpsychiatrischen Ambulanz unter 0732/700 595  
Es wird mit jeder/jedem InteressentIn ein Abklärungsgespräch geführt!