



Achtsamkeit

ein 1,5-Tages-Seminar

Mindfulness Based Stress Reduction
Stressbewältigung durch Achtsamkeit
nach John Kabat-Zinn

Leitung: Marie-Luise Seisenbacher, MSc
Physiotherapeutin
MBSR-Trainerin
Yogalehrerin
Bewegungsanalytikerin

Kennen Sie das Gefühl, scheinbar fremdbestimmt durch die Tage zu hetzen, nicht mehr Herr/Frau Ihrer Zeit zu sein, getrieben zu sein, nicht mehr aus eigener Kraft zur Ruhe kommen zu können, körperlichen oder seelischen Belastungen oder Schmerzen ausgesetzt zu sein?

Die Haltung der Achtsamkeit lehrt uns, den gegenwärtigen Moment bewusst und wertfrei wahrzunehmen. Dies befähigt uns, die Realität, so wie sie gerade ist zu akzeptieren und vermittelt uns ein wachsendes Gefühl von innerer Stabilität und Selbstbestimmung.

MBSR ist ein strukturiert aufgebautes Programm, das Ihnen einen konkreten Erfahrungs- und Übungsrahmen bietet, um sich wieder vermehrt sich selbst und Ihrem inneren Empfinden zuzuwenden.

Wenn wir üben, unseren eigenen Befindlichkeiten wertfreie Aufmerksamkeit zu schenken, beobachten was im jeweiligen Moment gerade von Bedeutung ist, lernen wir auf ganz natürliche Weise unsere innersten Bedürfnisse differenzierter wahrzunehmen und diese mit den Anforderungen der Umwelt abzustimmen.

In diesem Seminar werden dazu Körperwahrnehmungstechniken, wie der „Body Scan“, geführte Sitzmeditation, Gehmeditation sowie achtsame Yoga- und Bewegungsformen gelehrt und geübt. Ergänzt werden diese Übungen durch theoretische Inputs und Erfahrungsaustausch über Themen wie Stressverarbeitung, Individualität persönlicher Wahrnehmungsmuster, achtsame Kommunikation mit uns selbst und anderen, Umgang mit belastenden Gefühlen, Schmerzen, etc. Der Transfer des Erlernten in den Alltag ist ein wichtiger Fokus.

Persönliche Erfahrungen mit der Methode werden in Gruppengesprächen ausgetauscht und reflektiert.

Termin

Freitag, 13.10.2023, 15:00 – 19:00

Samstag, 14.10.2023 09:00 – 16:00

Preis

€ 140.-

Mit Einzahlung der Kursgebühr bis zum 03.10.23. ist Ihr Kursplatz reserviert

Ort

BegegnungsRaum Grabenbauernweg 32 5020 Salzburg, Itzling

Information und Anmeldung

Marie-Luise Seisenbacher

Tel: +43 664 1068899

Email: info@physio-mbsr-yoga.at

www.physio-mbsr-yoga.at

Bankverbindung

Salzburger Sparkasse
IBAN AT77 2040 4012 0012 0501