

Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR

(Mindfulness-Based Stress Reduktion) nach Jon KABAT-ZINN

mit Walburga KÖCHL

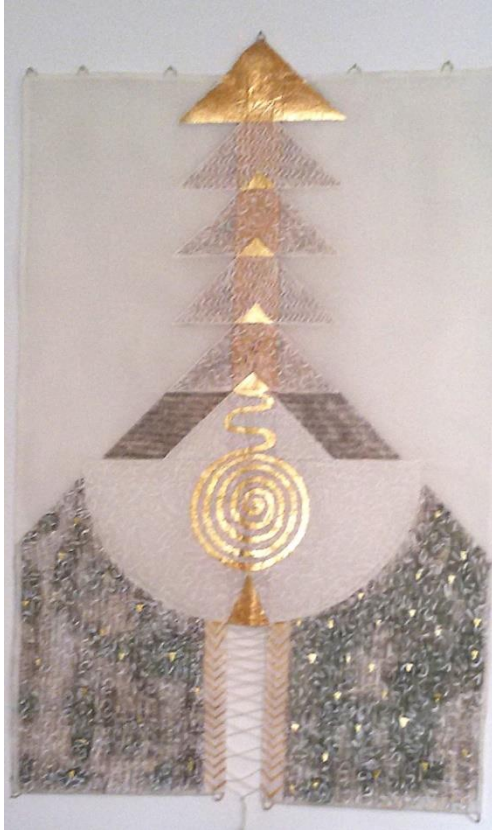


Bild: Barbara Möseneder

Es ist ein 8 wöchiges Kursprogramm, in dem die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Achtsamkeitsübungen kennenlernen und in der Praxis ausprobieren. Achtsamkeit heißt aufmerksam sein, im gegenwärtigen Moment ohne zu urteilen.

Die Übungen unterstützen das bewusste Erfassen des Augenblicks und dadurch gelingt es die eigenen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen klarer wahrzunehmen und zu unterscheiden. Automatisierte Verhaltensmuster werden erkannt und können dadurch verändert werden.

MBSR kann von Menschen jeden Alters besucht werden, unabhängig von Vorerfahrung, Beruf und Weltanschauung.

MBSR ist eine Methode zur Selbsthilfe, ist aber kein Ersatz für notwendige medizinische und psychotherapeutische Behandlung.

Kursstruktur: Individuelles Vorgespräch

8 x 2,5 Stunden Kurs, 1 x 6 Stunden Übungstag

Individuelles Nachgespräch

Kursinhalte

- . Achtsame Körperwahrnehmung (Bodyscan)
- . Achtsame Körperübungen (leichte Übungen mit Elementen aus dem Yoga)
- . Meditation im Sitzen und Gehen
- . Achtsamkeitsübungen im Alltag
- . Kurzvorträge
- . Gruppengespräche und -übungen

Termine / Kosten

8x dienstags
von 17:00 bis 19:30 Uhr am

Beginn nach Rücksprache

Tag der Achtsamkeit ist am Samstag,
nach der 6. Kurswoche von 10:00 bis 16:00 Uhr

der Kurs kostet 390,00 €
Sozialtarife sind möglich

Ort

Praxis: Kirschentalgasse 10 A
6020 Innsbruck



Anmeldung / Kursleitung

DIⁱⁿ Mag^a. Walburga KÖCHL M.A.

walburga.koechl@gmail.com

Tel.: 0650 2499863

MBSR / MBCT / MSC -
Achtsamkeits- u.
Lu Jong LehrerIn

Psychotherapeutin
Klinische- und Gesundheitspsychologin
Mediatorin laut ZivMediatG
Supervisorin, Coach
BHS-Lehrerin i.R.

