



*„Du hast eine Verabredung mit dem Leben.
Diese findet im gegenwärtigen Augenblick
statt.“ (Thich Nhat Hanh)*

Stressreduktion durch Achtsamkeit

Mag. Tobias Schabetsberger

Achtsamkeitstrainer & Gesundheitspsychologe

8-Wochen-MBSR-Kurs

von 8.9. bis 3.11. dienstags von 18:30-21:00
+ Tag der Achtsamkeit: Sa. 24.10. 10:00-17:00

8-Wochen-MBSR-Kurs

*„Dem Zauber des Augenblicks
Achtsamkeit schenken.“*

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) kommt aus der Body-Mind-Medizin und ist ein Programm zur **Reduktion von Stress mittels verschiedener Achtsamkeitstechniken**. Es führt zu einem bewussteren und konstruktiven Umgang mit Stress und fördert nachhaltig das Wohlbefinden und die Gesundheit. Achtsamkeit kann zu mehr Klarheit, einem besseren Verstehen und tiefen Einsichten über Körper und Geist führen.

Jon Kabat-Zin entwickelte dieses Programm 1979 in der Universitätsklinik Massachusetts für PatientInnen bei denen das Gesundheitssystem nicht mehr weiterhelfen konnte. Durch die wissenschaftliche Erforschung dieses nun 40



Jahre bewährten Programmes hat es nicht nur Einzug in das Gesundheitssystem, sondern auch ins Bildungssystem, in verschiedene Unternehmen und die Gesellschaft erhalten.

In unserer beschleunigten Welt, ist MBSR für jeden eine Möglichkeit, um über sich und seine Umwelt neue Erfahrungen zu sammeln. Achtsamkeit hilft uns um aus dem Auto-Piloten auszusteigen und bewusst und freundlich im „Hier und Jetzt“ unser Leben zu leben.

1. Abend – Achtsamkeit ... der Zauber des Augenblicks
2. Abend – Wie wir die Welt wahrnehmen
3. Abend – Im Körper zuhause sein
4. Abend – Stress mit Achtsamkeit begegnen
5. Abend – Achtsamkeit gegenüber stressverstärkenden Gedanken
6. Abend – Achtsame Kommunikation
Tag der Achtsamkeit
7. Abend –Selbstfürsorge ... Was uns nährt
8. Abend – Der Rest des Lebens

Mag. Tobias Schabetsberger

Als Klinischer und Gesundheitspsychologe bin ich im Spitalswesen und freier Praxis tätig. Das Thema der Achtsamkeit hat sich bald als wichtiger Teil meiner Arbeit herauskristallisiert. Egal ob gesund oder krank, gestresst oder entspannt – Achtsamkeit bietet uns eine Möglichkeit die Dinge mit mehr Klarheit zu sehen.



Der Achtsamkeitskurs soll nicht als gruppenpsychologische Therapie verstanden werden, bei denen gezielt psychische Erkrankungen geheilt werden (wenngleich sich psychische Symptome in der Regel durch die Achtsamkeitspraxis verbessern). Die Intention ist es die Achtsamkeit auf den Erfahrungsebenen in unserem Leben anzuwenden und in unseren Alltag zu integrieren.

8-Wochen-MBSR-Kurs

Vorgespräch nach persönlicher Vereinbarung
(Voraussetzung für die Kursteilnahme)
Max. 6 TeilnehmerInnen in der Gruppe

Termine

8 Dienstag-Abende von 18:30-21:00; (8.9., 15.9.,
22.9., 29.9., 13.10., 20.10., 27.10., 3.11.)
+ Tag der Achtsamkeit: Sa. 24.10. 10:00-17:00

Kursort

Praxisraum - Jägerstraße 25/5 1200 Wien

Kosten

380-480€ nach Selbsteinstufung; 26 Kursstunden
inklusive Kursunterlagen und Audiofiles

Nähere Informationen und Anmeldung:

Tobias Schabetsberger
0677/62356123
www.praxis-schabetsberger.at
Info@praxis-schabetsberger.at



Informationsabend – Stressreduktion durch Achtsamkeit

Was ist Achtsamkeit? Und was ist es nicht? Wie kann Achtsamkeit helfen um uns wohler und gelassener zu fühlen? Was hat Achtsamkeit mit Stressbewältigung zu tun?

In diesem Treffen sollen die Wurzeln der Achtsamkeit beleuchtet werden. Es wird die Geschichte von MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) und deren wissenschaftlich erwiesenen Effekten auf Gesundheit und Wohlbefinden vermittelt. Es kann ein erster Eindruck gewonnen werden was Achtsamkeitsübungen sind, wie ein MBSR-Kurs abläuft und was darin behandelt wird.

Der Vortrag ist kostenlos – eine Anmeldung ist für die Umsetzung der Covid-19-Vorschriften erforderlich.

18.8.2020 um 19Uhr – Jägerstraße 25/5

Nähere Informationen und Anmeldung:

Tobias Schabetsberger
0677/62356123
www.praxis-schabetsberger.at
Info@praxis-schabetsberger.at