Fortbildungszentrum für medizinische Berufe
und Verein für Gesundheitsvorsorge
A-9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141
office@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at

Klagenfurt, im Juni 2022

Detailprogramm LG-Nr.: 22215

MBSR
Mindfulness-Based Stress Reduction
Online

11.11. – 13.11.2022

Unterrichtszeiten: Freitag, von 14:00 Uhr bis 19:00 Uhr
Samstag, von 09:30 Uhr bis 18:00 Uhr
Sonntag, von 09:00 Uhr bis 15:00 Uhr

Intensiveinführung Stressbewältigung durch Achtsamkeitnach Jon Kabat-Zinn.

Stress bewältigen. Gesundheit stärken. Glücklich Leben.

In einem turbulenten Alltag geht die Gelassenheit häufig als Erstes verloren. Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber du kannst lernen auf ihnen zu reiten (Jon Kabat-Zinn). Diese Metapher macht deutlich, dass es beim Achtsamkeitstraining um die Integration in den Alltag geht: auch wenn der stürmische Alltag hohe Wellen schlägt, ist es möglich auf ihnen zu surfen.
Achtsamkeitstraining ist weniger eine Technik als eine innere Haltung mit der wir dem Leben begegnen. Es ermöglicht mehr Ruhe und Gelassenheit im täglichen Leben, persönliche Entwicklung sowie einen bewussten, gesundheitsförderlichen im Umgang mit Stress und Krisen. Studien zeigen, dass die Praxis der Achtsamkeit u.a. die Fähigkeit zur aktiven Entspannung erhöht, die Selbstheilungskräfte aktiviert, das Immunsystem stärkt und physische und psychische Symptome nachhaltig reduziert.

Fortbildungszentrum für medizinische Berufe
und Verein für Gesundheitsvorsorge
A-9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141
office@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at

Hintergrund

MBSR steht für Mindfulness-Based Stress Reduction und ist ein Schulungsprogramm, das 1979 von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts eingeführt wurde. Inzwischen ist MBSR weltweit das meistverbreitete und am umfangreichsten untersuchte Programm zur Schulung von Achtsamkeit mit großem Erfolg eingesetzt in der Medizin und Psychotherapie sowie in der Gesundheitsförderung und Prävention.
Weitere Info: www.mbsr-oberland.de / www.mbsr-verband.org

Seminarziel

Dieser Kurs dient dem Kennenlernen von MBSR und der Achtsamkeitsmeditation.
Dieser Wochenendkurs kann in seiner Wirkungsweise nicht mit dem vollständigen MBSR 8-Wochen-Programm verglichen werden; dennoch bieten die Tage die Möglichkeit eigene praktische Erfahrungen zu sammeln und dabei zu erleben, welches Potential in der Schulung der Achtsamkeit liegt. Die Basis für eine eigene Achtsamkeitspraxis wird gelegt.
Achtsamkeitstraining dient in erster Linie einer heilsameren Beziehung zu sich selbst. Bei regelmäßigem Üben werden gewohnheitsmäßige, stressverursachende Verhaltensmuster durchschaut. Dies eröffnet neue Perspektiven auf alltägliche (Stress-) Situationen und ermöglicht auf Grund dieser Einsichten Orientierung sowie neue gesundheitsförderliche Entscheidungen und Handlungen. Innere Ruhe, Gelassenheit sowie Freude senken den Stresslevel; die physische, seelische und geistige Gesundheit werden langfristig gestärkt.

Bitte beachten: Dieser Kurs berechtigt und befähigt nicht zum Lehren von Achtsamkeit und/oder zur Weitergabe des Erlernten an Klienten/Patienten, sondern ist eine Methode zur Selbsthilfe für den eigenen gesundheitsfördernden Umgang mit Stress im täglichen Leben!

Seminarinhalte:

- Anleitung der Hauptübungen aus MBSR 8-Wochen-Programm zur Schulung der eigenen Achtsamkeit: Achtsamkeitsübungen / Meditation im Sitzen, Gehen, Liegen (BodyScan) sowie in Bewegung (Yoga)
- Kurzvorträge, Übungen & Erfahrungsaustausch zu Themen wie Sichtweisen, Selbstwahrnehmung, Stressbiologie und individuelle Stressmuster, schwierige Körperempfindungen (z. B. Schmerzen), Emotionen und Gedanken
- Achtsamkeitsübungen zur Integration in Alltag und Beruf

LG-Nr.: 22215

Änderungen vorbehalten !!!

Fortbildungszentrum für medizinische Berufe
und Verein für Gesundheitsvorsorge
A-9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141
office@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at

Methodik / Didaktik
Dieser Kurs wird Online stattfinden. Im Laufe der letzten beiden Jahre durften wir Achtsamkeitslehrer*innen erleben wie auch dies über das Medium Zoom möglich ist. Einerseits im geschützten Rahmen daheim als auch im geschützten Rahmen einer professionellen Zoom-Plattform. Es wird angeleitete Achtsamkeitsübungen zur Selbsterfahrung geben, Erfahrungsaustausch, Kleingruppenarbeit und kleine Impulsvorträge sowie kleine Hausaufgaben von einem Kurstag zum nächsten.

Zielgruppe
Alle Menschen, die sich für die Thematik Achtsamkeit und/oder MBSR interessieren; für Mitarbeiter medizinischer Einrichtungen, die Achtsamkeit in Ihre Arbeit integrieren möchten um selbst gesund zu bleiben während Sie Anderen dabei helfen gesund zu werden.

Voraussetzung:
Offenheit und Neugierde sich selbst besser kennenzulernen.
Für den Onlinekurs: geschützter ungestörter Ort, Absprache mit den Mitbewohnern*Innen, PC/Laptop oder Tablet/ipad mit stabiler WLAN/Internetverbindung für die gemeinsamen Online-Zoomsitzungen.
Bequeme Kleidung, Wolldecke, wenn vorhanden eigenes Meditationskissen- oder Bänkchen, Schreibmaterial. Einkäufe, Essen, Trinken u.ä. für diese Tage vorbereiten, sodass die Tage im Sinne der Selbstfürsorge - einer Auszeit mit sich selbst gesaltet werden können.
Empfohlen sind auch terminfreie Abende einfach so als wären Sie an einem anderen Ort um Zeit für sich selbst zu haben und Achtsamkeit zu praktizieren.

Referentin: Grit Ulrike Tautenhahn Seniorteacher MBSR, Achtsamkeitslehrerin MBCT & MBCL , Physiotherapeutin OMT, MPhty (Manip.) UniSA, Adelaide/Australia Heilpraktikerin, NLP Practitioner, Traumatherapeutin SE© langjährige persönliche Achtsamkeitspraxis.

Unterrichtseinheiten: 20 UE

LG-Nr.: 22215
Änderungen vorbehalten !!!