



Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

MBSR nach Prof. Jon Kabat-Zinn

Eigene Grenzen erforschen, automatische Stressreaktionen erkennen, Bewusst handeln, achtsame Kommunikation, Selbstfürsorge, Achtsamkeit in den eigenen Alltag integrieren

Meditation, Bodyscan, Achtsame Körperübungen

Beginn: Sonntag 19.01.2025

8 Kursabende zu je 2,5 Stunden am 19.01., 26.01., 02.02., 09.02., 16.02., 02.03., 09.03., 16.03. (Kein Kursabend am Tag der Stille).

jeweils 17:00 - 19:30 Uhr

Tag der Stille am Sonntag 23.02.2025 10:00 - 16:30 Uhr

Der Kurs beinhaltet:

- 30 Minuten Vorgespräch (via ZOOM oder Telefon)
- 8 Kursabende zu je 2,5 Stunden
- Einen Tag der Stille zu 6,5 Stunden
- Ein Abschlussgespräch nach Wunsch
- Audiodateien und schriftliche Kursunterlagen fürs selbstständige Üben

Kurskosten: 395 Euro

Kursort: Alltagsmacherei, Weimarer Straße 4/1, 1180 Wien

Kursleitung: Iris Reisenhofer, B.Sc., M.A.

Zertifizierte MBSR Lehrerin, Ergotherapeutin, Kunsttherapeutin

Anmeldung unter: iris@mbsr-und-mehr.at