



## Kursleiterin

Dr. med. Bc. Antonia Tardue-Breiter  
MBSR-Trainerin, Fachärztin für HNO und Phoniatrie,  
Sängerin

Mein Herzensanliegen ist es, mehr Achtsamkeit und Mitgefühl in die Medizin zu bringen. Denn nur so können wir den Menschen in seiner Ganzheit wahrnehmen und

die richtigen Wege finden um Körper, Geist und Seele nachhaltig zu heilen. Das MBSR-Training hilft uns, Stress zu reduzieren, unsere Gefühle und Bedürfnisse besser wahrzunehmen. Dadurch können wir unseren Blick weiten, um so neue Lösungen und Wege zu finden.

Das MBSR-Training richtet sich sowohl an Menschen, die in medizinischen und sozialen Berufen tätig sind, als auch an PatientInnen, die ihren Weg der Heilung durch einfache Achtsamkeitsübungen unterstützen möchten sowie an alle Menschen, die einen achtsamen Umgang mit Stress erlernen und sich persönlich weiterentwickeln möchten.

Mehr Freude, mehr Liebe, mehr Dankbarkeit, mehr Vertrauen und mehr Zuversicht zu erfahren sind nur einige der Geschenke, die wir uns selbst damit machen.

Ich freue mich auf die gemeinsame Reise!

*„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.“*

*Mahatma Gandhi*



## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

**MBSR\* - 8-Wochen-Kurs nach Jon Kabat-Zinn**

**\*Mindfulness-Based Stress Reduction**

## Was ist MBSR?

Das MBSR-Programm (engl. Mindfulness-Based Stress Reduction) ist ein Trainingsprogramm zur Stressbewältigung, das in den 1970er Jahren von dem Molekularbiologen Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und seinem Team an der Medizinischen Fakultät der Universität von Massachusetts in Worcester entwickelt wurde.

Die positive Wirkung des MBSR-Programms wurde seither in vielen Studien wissenschaftlich untersucht und belegt. Die MBSR-Methode ist weltweit das am weitesten verbreitete und am umfangreichsten untersuchte Programm zur Achtsamkeitsschulung.

Zu den Wirkungen zählen: mehr Gelassenheit im Umgang mit Stresssituationen, Verbesserung von Schlafstörungen, Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit, Förderung von Kreativität und innovativem Denken, verbesserter Umgang mit Schmerzen, Stärkung innerer Ressourcen, größeres Wohlbefinden und mehr Lebensfreude.

Die **Kernelemente** des MBSR-Programms sind:

- Übungen zur Körperwahrnehmung in Ruhe (**Body-Scan**)
- Übungen zur Körperwahrnehmung in Bewegung (**einfache Körperübungen** aus dem Yoga, keine Vorkenntnisse erforderlich)
- **Sitzmeditation**
- **Gehmeditation**
- **Achtsamkeit im Alltag üben**

*„Man kann Wellen nicht aufhalten, aber man kann lernen zu surfen.“*

*(aus: „Im Alltag Ruhe finden“ von Jon Kabat-Zinn)*

Jeder Kursabend ist einem Schwerpunktthema gewidmet:

- Achtsamkeit erforschen
- Wie wir die Welt wahrnehmen
- Im Körper beheimatet sein
- Stress mit Achtsamkeit begegnen
- Umgang mit stressverschärfenden Gedanken
- Achtsame Kommunikation
- Für sich selbst gut sorgen
- Rückblick und Ausblick

Die Themen werden in den Übungen erforscht und durch kurze Impulsvorträge sowie im Austausch mit der Gruppe vertieft.



## Kurszeiten und Kosten

Termine: Kursabende am 7.11., 14.11., 21.11., 28.11., 5.12., 12.12., 9.1., 16.1., jeweils 18:30-21:00 Uhr

Achtsamkeitstag: Samstag, 14.12.2024, 10-16 Uhr

Vor- und Nachgespräch nach Vereinbarung

Ort: Calm Studio, Neubaugasse 49, 1070 Wien

Kosten: 430 Euro

Anmeldung: Mail: antonia\_breiter@yahoo.com, Mobil: 0650 49 65 843