

„Sei Du selbst die Veränderung,
die Du Dir wünschst für diese Welt.“ (Mahatma Gandhi)

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

(*Mindfulness-Based Stress Reduction)

Warum liest du gerade jetzt diesen Flyer? Was führt dich hierher? Du bist ununterbrochen im „Hamsterrad“? Du bemerkst eine eingeschränkte Leistungsfähigkeit durch (Dauer)Stress? Du grübelst viel und/oder hast eine Neigung zu „unkontrollierten“ Emotionen? Du willst dich wieder (mehr) spüren? Du bemerkst eine eingeschränkte Konzentrationsfähigkeit?
Es gibt viele unterschiedliche Gründe warum Menschen an einem MBSR-Kurs teilnehmen. MBSR ist grundsätzlich für alle Menschen geeignet, die bewusst und aktiv an ihrer persönlichen Entwicklung arbeiten wollen.

WAS IST ACHTAMKEIT | MINDFULNESS IM KONTEXT MBSR?

Der *Kerngedanke* der Achtsamkeit ist die Entwicklung eines offenen, neugierigen und nichtwertenden Gewahrseins. Jon Kabat-Zinn definiert Achtsamkeit folgendermaßen:

„Achtsamkeit bedeutet auf eine bestimmte Art aufmerksam zu sein: bewusst, im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu bewerten.“

Und nach über 40 Jahren Anwendung in der Praxis belegen zahlreiche wissenschaftliche Studien eindrücklich die Wirksamkeit von MBSR. Teilnehmer:innen berichten u.a. über folgende Veränderungen:

- ✓ Mehr Gelassenheit bei Stress und anderen Belastungen
- ✓ Verbesserung bei Schlafstörungen
- ✓ Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit und Fokussiertheit
- ✓ Erleichterung im Umgang mit belastenden Emotionen und Stärkung eigener, innerer Ressourcen
- ✓ Förderung von Innovationsfähigkeit und Kreativität
- ✓ Höhere Zufriedenheit, größeres Wohlbefinden und Lebensfreude
- ✓ Erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen

Geistreich - Achtsamkeitscoaching, Training und Beratung e.U. | Strozzigasse 32-34/Stiege 2/Top 7, 1080 Wien | https://www.geist-reich.jetzt/
https://www.linkedin.com/in/klauskirchmayr/ | klaus.kirchmayr@geist-reich.jetzt | T: 0699 126 55 180

WAS ERWARTET DICH IN EINEM 8-WÖCHIGEN MBSR-KURS?

In wöchentlichen Einheiten á 2,75 h üben wir zwei Monate lang gemeinsam die Kernelemente des Trainingsprogramms:

- ✓ Achtsame Körperwahrnehmung ohne Bewegung (Body-Scan)
- ✓ Achtsame Körperwahrnehmung in Bewegung
- ✓ Sitzmeditation (Atem, Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle, ...) und Gehmeditation
- ✓ Erfahrungsaustausch und Reflexion in der Gruppe
- ✓ Begleitende, regelmäßige Übungspraxis zuhause
- ✓ „Tag der Stille“
- ✓ Kurze Impulsvorträge zu Schwerpunktthemen wie Achtsamkeit oder die Unterscheidung zwischen Stressauslöser & -reaktionen

DAS LEISTUNGSPAKET | WAS BEKOMMST DU VON MIR?

- ✓ Verpflichtendes, persönliches Vorgespräch (online via Zoom)
- ✓ Audios mit angeleiteten Achtsamkeitsübungen
- ✓ Umfangreiches Kurshandbuch (rund 70 Seiten)
- ✓ Empfohlenes Nachgespräch (kostenlos!)

TERMINE | KOSTEN

- Kursabende: 8 x 2,75 h, jeweils am **MONTAG**
- Uhrzeit: 18:00 – 20:45 Uhr
- Termine: 11.1., 18.1., 25.1., 1.2., 8.2., 15.2. 22.2. und 1.3.
- „Tag der Stille“: Sonntag 21.2., 09:00 – ca. 15:00 Uhr
- Gruppengröße: Mind. 4 Personen und max. 12 Personen
- „Kursort“: **Online via Zoom**
- Kosten: € 495,-*

**In jedem Kurs gibt es zumindest einen Platz mit einem sogenannten „Sozialtarif“. Geld darf keine Hürde sein warum jemand nicht am Kurs teilnehmen kann. Der Preis wird individuell nach den Möglichkeiten des/der Teilnehmer:in vereinbart.*

DEIN KURSBEGLEITER



Klaus Kirchmayr ist Potenzialentfalter, MBSR-Ausbildner am IAS, Institut für Achtsamkeit und international zertifizierter Supervisor für MBPs (Mindfulness-Based Programs), Achtsamkeits-Trainer, -Coach und (Unternehmens)Berater. MBSR-Lehrer, MBCL-Lehrer, breathworks-Lehrer (MBPM), Deep Rest Meditation-Lehrer, MBSP-Lehrer, Trainer für Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA), Meditations- und Achtsamkeitspraxis seit 2009, Weiterbildungen in TSM (Trauma-Sensitive Mindfulness) bei/nach David Treleaven, Ausbildungen in Positiver Psychologie (Basic und Advanced Curriculum) bei Dr. Philip Streit, PERMA-Lead bei Dr. Markus Ebner und DAS (Diploma of Advanced Studies) in Positiver Psychologie an der DHGS (Deutsche Hochschule für Gesundheit und Sport).

ANMELDUNG

Bitte **schriftlich** per Email bis 9. Jänner 2027 via klaus.kirchmayr@geist-reich.jetzt oder https://geist-reich.jetzt/#kontakt, Telefon: 0699/126 55 180