

## 8-Wochen Kurs

### MBSR

#### Mindfulness Based Stress Reduction

Stressbewältigung durch Achtsamkeit  
nach John Kabat-Zinn

**Leitung: Marie-Luise Seisenbacher, MSc**

Physiotherapeutin  
Physiotherapeutin  
MBSR-Lehrerin  
Yogalehrerin  
Bewegungsanalytikerin

Kennen Sie das Gefühl, scheinbar fremdbestimmt durch die Tage zu hetzen, nicht mehr Herr/Frau Ihrer Zeit zu sein, getrieben zu sein, nicht mehr aus eigener Kraft zur Ruhe kommen zu können, körperlichen oder seelischen Belastungen oder Schmerzen ausgesetzt zu sein?

Die Haltung der Achtsamkeit lehrt uns, den gegenwärtigen Moment bewusst und wertfrei wahrzunehmen. Dies befähigt uns, die Realität, so wie sie gerade ist zu akzeptieren und vermittelt uns ein wachsendes Gefühl von innerer Stabilität und Selbstbestimmung.

**MBSR** ist ein strukturiert aufgebautes Programm, das Ihnen einen konkreten Erfahrungs- und Übungsrahmen bietet, um sich wieder vermehrt sich selbst und Ihrem inneren Empfinden zuzuwenden.

Wenn wir üben, unseren eigenen Befindlichkeiten wertfreie Aufmerksamkeit zu schenken, beobachten was im jeweiligen Moment gerade von Bedeutung ist, lernen wir auf ganz natürliche Weise, unsere innersten Bedürfnisse differenzierter wahrzunehmen und diese mit den Anforderungen der Umwelt abzustimmen.

Im Kurs werden dazu Körperwahrnehmungstechniken, wie der „Body Scan“, geführte Sitzmeditation, Gehmeditation sowie achtsame Yoga Übungen gelehrt und geübt. Der Kurs inkludiert theoretische Inputs und Erfahrungsaustausch über Themen wie Stressverarbeitung, Individualität persönlicher Wahrnehmungsmuster, achtsame Kommunikation mit uns selbst und anderen, Umgang mit belastenden Gefühlen, Schmerzen, etc. und fokussiert den Transfer des Erlernten in den Alltag. Persönliche Erfahrungen mit der Methode werden in Gruppengesprächen ausgetauscht und reflektiert.

Für eine begleitende tägliche Heimübungspraxis erhalten Sie **Anleitungen auf Audio-CD's**.

Der 8-Wochen-Kurs umfasst **wöchentliche Übungseinheiten zu je 2,5 Stunden**, sowie einen **Achtsamkeitstag**.

## Termine

Woche 1	DO	08. 10. 20	18.00h bis 20.30h
Woche 2	DO	15. 10. 20	18.00h bis 20.30h
Woche 3	DO	22. 10. 20	18.00h bis 20.30h
Woche 4	DO	29. 10. 20	18.00h bis 20.30h
Woche 5	DO	05. 11. 20	18.00h bis 20.30h
Woche 6	DO	12.11. 20	18.00h bis 20.30h
Woche 7	DO	19.11. 20	18.00h bis 20.30h
Achtsamkeitstag	SA	21. 11. 20	09.00h bis 16.00h
Woche 8	DO	26.11. 20	18.00h bis 21.00h

Ich führe vor der verbindlichen Anmeldung ein **persönliches Vorgespräch** mit Ihnen durch

## Preis

€ 370.-

Mit Einzahlung der Kursgebühr bis zum 24. 09. 20 ist Ihr Kursplatz reserviert

## Ort

Praxis am Salzachufer, Rechtes Salzachufer 42, 5101 Salzburg

## Information und Anmeldung

Marie-Luise Seisenbacher



Tel: +43 664 1068899

Email: [info@physio-mbsr-yoga.at](mailto:info@physio-mbsr-yoga.at)

[www.physio-mbsr-yoga.at](http://www.physio-mbsr-yoga.at)

## Bankverbindung

Salzburger Sparkasse

IBAN AT77 2040 4012 0012 0501