

# Mindfulness-Based Stress Reduction

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

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

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 ACHTSAMKEIT | 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

## BILDUNG FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

*\*Mindfulness-Based Stress Reduction*

### Anzahl der Teilnehmenden

min. 6 - max. 10 Personen

### Kosten

€ 500,- inkl. 10% MwSt.

### Termine

24.09.2025 – 26.11.2025

25 UE

### Infoabend

Mi, 10.09.2025; 19:00 bis 20:00 Uhr

Strozzigasse 32-34, Stiege 2, Top 7, 1080 Wien

### Anmeldeschluss

Mo, 14.09.2025

### Kursort

Raum Strozzigasse, Strozzigasse 32-34, Stiege 2, Top 7, 1080 Wien

### Zertifizierungen

Die pro mente Akademie ist Ö-Cert und Wien-Cert Qualitätsanbieter. Damit entsprechen wir allen Anforderungen des Qualitätsrahmens der Erwachsenenbildung in Österreich.

### Leistungspaket:

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

## Termine und Seminarzeiten

Mi, 24.09.2025	18:30 – 21:15 Uhr	2,75 UE
Mi, 01.10.2025	18:30 – 21:15 Uhr	2,75 UE
Mi, 08.10.2025	18:30 – 21:15 Uhr	2,75 UE
Mi, 22.10.2025	18:30 – 21:15 Uhr	2,75 UE
Mi, 29.10.2025	18:30 – 21:15 Uhr	2,75 UE
Mi, 05.11.2025	18:30 – 21:15 Uhr	2,75 UE
<b>Sa, 05.11.2025</b>	<b>10:00 – 16:00 Uhr</b>	<b>4 UE</b>
Mi, 19.11.2025	18:30 – 21:15 Uhr	2,75 UE
Mi, 26.11.2025	18:30 – 21:15 Uhr	2,75 UE

### 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

## Referent

### Mag. Klaus Kirchmayr

MBSR-Ausbildner und -Supervisor am Institut für Achtsamkeit (IAS) und international zertifizierter Supervisor für MBPs (Mindfulness-Based Programs), Achtsamkeits-Trainer, -Coach und -Berater. Er ist ausgebildeter MBCL-Lehrer, MBPM-Lehrer-Ausbildung (Mindfulness-Based Pain Management bzw. breathworks) und hat sich u.a. ab April 2021 über 2 Jahre lang intensiv in TSM (Trauma-Sensitive Mindfulness nach David Treleaven) vertieft. Klaus leitet seit 2016 achtsamkeits- und mitgeföhlsbasierte Formate und hat schon über 70 MBXX-basierte Kurse/Trainings begleitet. Neben seiner über 15 Jahren langen Meditationspraxis v.a. in der Vipassana-Traditionen ist er auch Trainer für Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA) mit einem Studium der Betriebswirtschaft „im Hintergrund“.