

Inner Balance – Outer Connection: MBSR, MSC & Interpersonal Mindfulness im Dialog

In diesem 8-Abende-Kurs verbinden wir wissenschaftlich fundierte Elemente aus **MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)**, **MSC (Mindful Self-Compassion)** und dem **Interpersonal Mindfulness Program (IMP)** zu einem ganzheitlichen Training, das sowohl die innere Präsenz als auch die Qualität unserer Beziehungen stärkt.

Wir erkunden Wege, innere Balance zu finden, mit Herausforderungen freundlich umzugehen und auch im Kontakt mit anderen bewusst, klar und offen zu bleiben.

Inhalte des Kurses

- **Achtsamkeit & Stressbewältigung (MBSR):**
Meditation, Körperwahrnehmung, Umgang mit Stressreaktionen
- **Selbstmitgefühl (MSC):**
Freundliche innere Haltung, Selbstunterstützung in schwierigen Momenten, Selbstfürsorge
- **Interpersonelle Achtsamkeit (IMP):**
Achtsamer Dialog, Präsenz im Kontakt, bewusstes Zuhören und Sprechen, Grenzen & Verbundenheit

So arbeiten wir

Der Kurs kombiniert geleitete Meditationen, kurze Impulse zu Theorie und Neuropsychologie, achtsame Paar- und Gruppenübungen, Erfahrungsaustausch sowie Reflexionsanregungen für zuhause. Es entsteht ein geschützter Raum für Selbsterforschung und authentische Begegnung.

Für wen ist der Kurs geeignet?

Für Menschen, die ihre persönliche Entwicklung vertiefen und ihre zwischenmenschlichen Beziehungen bewusster gestalten möchten. Wichtig ist neben der Teilnahme an den Übungsabenden auch die Bereitschaft daheim täglich 20 Minuten (oder besser noch mehr) zu üben.

Ziele des Kurses

- mehr innere Ruhe, Klarheit und Selbstfreundlichkeit
- bewusster Umgang mit Stress & schwierigen Gefühlen
- achtsamere Kommunikation & mehr Verbindung im Miteinander
- Stärkung emotionaler und interpersoneller Resilienz

Kursrahmen:



- **Start:** 2.2.2026, 18:00
- **Zeit:** 2., 9., 23.2., 2., 9., 16., 23.3., 13.4. von 18:00-20:30 und 21.3. von 9:00-15:00.
- **Ort:** Haus der Baubiologie,
Moserhofgasse 35, 8010 Graz
- **Kosten:** € 410, bei Bedarf Ermäßigung nach telefonischer Rücksprache
- **Leitung:** Dr.med.Helmut Renger:
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie (Psychodrama,DBT, ACT, Somatic Experiencing), langjährige Meditationserfahrung, Lehrer für MSC, MBSR, MBCT, IMP
- **Anmeldung & Rückfragen:**
helmutrenger@gmx.at
 0650 7822152