

„Schutz vor Burnout und Stress durch die Kraft der Achtsamkeit“

MBSR - 8 Wochenprogramm
Ab 22. Jänner 2026 nach Prof. Jon Kabat-Zinn

„...nur einer unter der Million ist wach genug zu wirksamer geistiger Anstrengung, nur ein einziger unter hundert Millionen zu seinem poetischen, göttlichen Leben. Wachsein heißt leben. Noch nie habe ich einen Menschen getroffen, der ganz wach gewesen wäre. Wie hätte ich ihm ins Angesicht sehen können. Wir müssen lernen, wieder wach zu werden und uns wach zu erhalten...“ „Ich zog in den Wald, weil ich den Wunsch hatte, mit Überlegung zu leben, dem eigentlichen, wirklichen Leben näherzutreten, zu sehen, ob ich nicht lernen konnte, was es zu lehren hatte, damit ich nicht, wenn es zum Sterben ginge, einsehen müsste, dass ich nicht gelebt hatte.“ *Henry David Thoreau*



MBSR (Mindfulness-Based-Stress-Reduction Program) ist ein erfolgreiches Stressbewältigungsprogramm, das von Prof. Jon Kabat-Zinn an der medizinischen Hochschule von Massachusetts entwickelt wurde. MBSR ist eine einfache, alltagstaugliche und sehr wirksame Methode, den schädlichen Folgen von Stress und Burnout vorzubeugen und Wohlbefinden und Gesundheit zu fördern. Das wissenschaftlich überprüfte Verfahren wird weltweit an Hunderten von Kliniken und in anderen Settings erfolgreich angewendet. Seine Wirksamkeit wurde in zahlreichen Studien und Untersuchungen bei unterschiedlichen Fragestellungen

nachgewiesen. Grundlage und Herzstück des achtwöchigen Trainingsprogramms mit wöchentlichen 2,5 bis 3-stündigen Gruppensitzungen und einem Stilletag ist die Schulung der Achtsamkeit

Im Rahmen dieses Programms lernen Sie eine Reihe von grundlegenden meditativen Übungen und Achtsamkeitspraktiken kennen, die als wertvolle Tools zur Stress- und Lebensbewältigung im (Berufs)-Alltag angewendet werden können.

Sie aktivieren und verfeinern in der geschützten Atmosphäre einer Lern- und Übungsgemeinschaft Ihre kraftvollen inneren Ressourcen wie Bewusstheit, Energie, Aufmerksamkeit, Einsicht und die Fähigkeit zu Transformation und Heilung, die uns selbst durch schwierigste Lebenssituationen unbeschadet hindurch tragen können.

Es werden anhand von meditativen Übungen, achtsamem Yoga, Gruppendiskussionen und Erfahrungsaustausch, achtsamem Dialog (Mindful Dialogue), Kurzvorträgen, angeleiteten Imaginationsübungen, Reflektionen und Arbeiten in Kleingruppen, Fertigkeiten zur Stress- und Lebensbewältigung vermittelt und eingeübt.

Dieses erfahrungsorientierte Achtsamkeitstraining eignet sich für Menschen, die

- lernen möchten, wie sie auch in schwierigen und herausfordernden Lebenssituationen und unter wachsenden Leistungsanforderungen und Termindruck Wohlbefinden und inneres Gleichgewicht aufrechterhalten können
- lernen wollen, mit Belastungssituationen im beruflichen und privaten Alltag so umzugehen, dass potenzielle Stressoren nicht greifen und ihre schädigenden Auswirkungen nicht entstehen können
- erfolgreich sein möchten, ohne dabei auszubrennen
- einen aktiven Beitrag zu ihrer Gesundheit leisten
- ihre Stressresistenz und Belastungstoleranz erhöhen
- achtsamer leben
- achtsamer kommunizieren
- neue, kraftvolle und wirksame achtsamkeitsbasierte Methoden zum Umgang mit Stressoren erlernen möchten
- sich mehr Klarheit über ihre Lebensprioritäten wünschen

Alle Teilnehmer erhalten: Drei Übungs-CDs mit angeleiteten Meditationen, eine Arbeitsmappe mit allen präsentierten Übungen und praktischen Vorschlägen und Anregungen für den (Arbeits) - Alltag.

1. Termin: 22.01.2026, 18 Uhr, wöchentliches Gruppentreffen jeweils donnerstags, jeweils 18 bis 20:30 Uhr.
Stilletag an einem Samstag im letzten Programmdrittel von 9:00 bis 14:00 Uhr

Seminargebühr: € 420, - (incl. Audiodateien per WeTransfer u. Übungsmappe)

Ort: In den Räumlichkeiten von atempo, Heinrichstrasse 145, Graz

Anmeldung: Email: office@mbsr-trainings.at Mobil: 0699/111 83 135 oder www.mbsr-trainings.at/angebote_formular.php?id=195