

Achte gut auf diesen Tag,  
denn er ist das Leben –  
das Leben allen Lebens.  
In seinem kurzen Ablauf liegt alle seine  
Wirklichkeit und Wahrheit des Daseins,  
die Wonne des Wachsens,  
die Größe der Tat,  
die Herrlichkeit der Kraft.  
Denn das Gestern ist nichts als ein Traum  
und das Morgen nur eine Vision.

Das Heute jedoch, recht gelebt,  
macht jedes Gestern  
zu einem Traum voller Glück  
und jedes Morgen  
zu einer Vision voller Hoffnung.

Darum achte gut auf diesen Tag.

(Dschalal ad-Din Muhammad Rumi, 1207-1273)



Elisabeth Hoffmann

Klinische & Gesundheitspsychologin  
Ergotherapeutin  
MBSR-Lehrerin i.A.

# Stressbewältigung durch Achtsamkeit

---

MBSR - 8 Wochen Programm nach Jon Kabat-Zinn



# MBSR...

Mindfulness-Based Stress Reduction nach Prof. Jon Kabat-Zinn ist eine einfache, sehr wirksame sowie wissenschaftlich überprüfte Methode, den schädlichen Folgen von Stress und Burnout vorzubeugen und Wohlbefinden und Gesundheit zu fördern.

Grundlage und Herzstück des achtwöchigen Trainingsprogramms mit wöchentlichen 2,5-stündigen Gruppensitzungen und einem Stilletag ist **erfahrungsorientiertes Achtsamkeitstraining**. Dazu zählen u.a. meditative Übungen, achtsame Körperübungen, Gruppendiskussionen und Erfahrungsaustausch, Arbeiten in Kleingruppen sowie achtsamer Dialog.

## **MBSR eignet sich für Menschen, die**

- einen aktiven Beitrag zu ihrer Gesundheit leisten wollen
- erfolgreich sein möchten ohne dabei auszubrennen
- erfahren wollen, mit Belastungssituationen im beruflichen und privaten Alltag so umzugehen, dass schädigende Auswirkungen von Stressoren vermindert werden können
- üben möchten, wie sie auch in schwierigen, herausfordernden Lebenssituationen ihr Wohlbefinden und inneres Gleichgewicht aufrechterhalten können
- achtsamer leben und kommunizieren wollen
- sich mehr Klarheit über ihre Lebensprioritäten wünschen

## **KURSZEITEN**

**12.09.2016 – 31.10.2016** jeweils montags 18:00-20:30 Uhr  
sowie Stilletag am Samstag den **22.10.2016** von 9:00-14:00 Uhr

## **KOSTEN**

50 € (Raummiete und Material)

## **ORT**

Praxisgemeinschaft Liebraum  
Grillparzerstrasse 24  
8010 Graz

## **INFORMATIONENABEND**

Zur genauen Information lade ich am **20.06.2016** von 18:00-19:30 Uhr zu einem Treffen in der Praxisgemeinschaft Liebraum ein.

Anmeldungen für den Informationsabend:

mail: [lisi\\_hoffmann@yahoo.com](mailto:lisi_hoffmann@yahoo.com)

tel: 0664 73582987

Wenn möglich bitte Yoga-Matte, Sitzkissen und Decke mitbringen.

Alle Teilnehmer erhalten zwei Übungs-CDs (u.a. angeleitete Meditationen, Körperübungen) und eine Arbeitsmappe mit Übungen, praktischen Vorschlägen und Anregungen für den (Arbeits)-Alltag.