

# Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR

(Mindfulness-Based Stress Reduktion) nach Jon KABAT-ZINN

**ab 12. September 2023 mit Walburga KÖCHL**

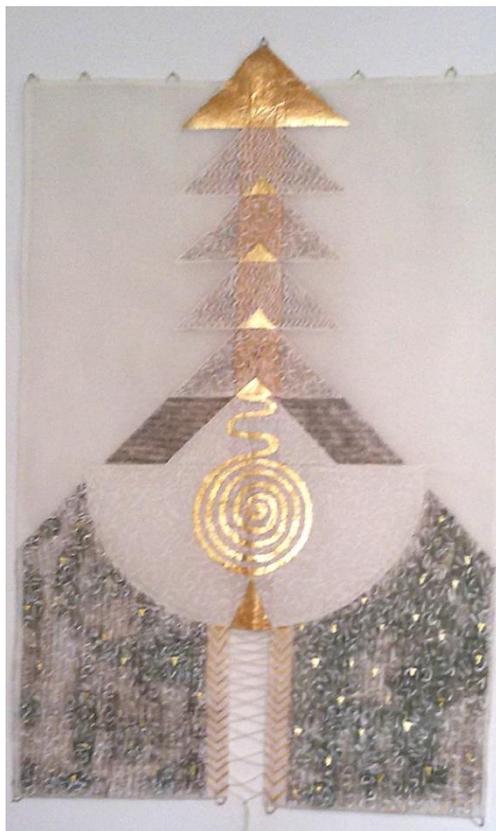


Bild: Barbara Möseneder

Es ist ein 8 wöchiges Kursprogramm, in dem die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Achtsamkeitsübungen kennenlernen und in der Praxis ausprobieren. Achtsamkeit heißt aufmerksam sein, im gegenwärtigen Moment ohne zu urteilen.

Die Übungen unterstützen das bewusste Erfassen des Augenblicks und dadurch gelingt es die eigenen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen klarer wahrzunehmen und zu unterscheiden. Automatisierte Verhaltensmuster werden erkannt und können dadurch verändert werden.

MBSR kann von Menschen jeden Alters besucht werden, unabhängig von Vorerfahrung, Beruf und Weltanschauung.

MBSR ist eine Methode zur Selbsthilfe, ist aber kein Ersatz für notwendige medizinische und psychotherapeutische Behandlung.

**Kursstruktur:** Individuelles Vorgespräch  
8 x 2,5 Stunden Kurs, 1 x 6 Stunden Übungstag  
Individuelles Nachgespräch

## Kursinhalte

- . Achtsame Körperwahrnehmung (Bodyscan)
- . Achtsame Körperübungen (leichte Übungen mit Elementen aus dem Yoga)
- . Meditation im Sitzen und Gehen
- . Achtsamkeitsübungen im Alltag
- . Kurzvorträge
- . Gruppengespräche und -übungen

## Termine / Kosten

8x dienstags  
von 17:00 bis 19:30 Uhr am

Beginn am 12. September 2023

Tag der Achtsamkeit ist am Samstag,  
den 21. Oktober 2023 von 10:00 bis 16:00 Uhr

der Kurs kostet 390,00 €  
Sozialtarife sind möglich

## Ort

Praxis: Kirschentalgasse 10 A  
6020 Innsbruck



## Anmeldung / Kursleitung

**DI<sup>in</sup> Mag<sup>a</sup>. Walburga KÖCHL M.A.**

walburga.koechl@chello.at  
Tel.: 0650 2499863

MBSR / MBCT / MSC -  
Achtsamkeits- u.  
Lu Jonglehrerin

Psychotherapeutin  
Klinische- und Gesundheitspsychologin  
Mediatorin laut ZivMediatG  
Supervisorin, Coach  
BHS-Lehrerin i.R.

