

KURSZUSAMMENFASSUNG

KURSDetails

Kurstitel: Stressbewältigung durch Achtsamkeit (nach MBSR)- Verbesserung der psychischen Widerstandsfähigkeit

Kategorie: Gesundheit

Kursbeschreibung

Das Seminar gibt eine grundlegende Einführung in den Ansatz der Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR=Mindfulness- Based Stress-Reduction) nach Dr. Jon Kabat-Zinn. Es werden Achtsamkeitstechniken der Entschleunigung erlernt, um mit äußeren und inneren Stressfaktoren konstruktiv und gelassen umzugehen.

Zu den Inputs und den vorgestellten Achtsamkeitsübungen gibt es auch Austausch und Gespräche über die eigenen Erfahrungen sowie einfache Körperübungen, die dem Yoga entnommen sind. Bitte eine Yogamatte (sofern vorhanden) und eine Decke mitbringen. Bequeme Kleidung wird empfohlen.

Für folgende Termine sind 2020 noch Restplätze verfügbar:

23.10.2020 in Villach

11.11.2020 in Klagenfurt

27.11.2020 in Klagenfurt

Anmeldung unter: www.vhsktn.at , 050 477-7000 oder gesundheit@vhsktn.at

Bildquelle: AdobeStock

Kompetenzen

Trainer/Trainerin: Mag.a Claudia Pallasman & Dipl.-Psych. Frank Zechner

Format: Präsenz