



I MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn (Teil 1-8)

Termine: in 2026 / dienstags

Teil 1: 13.01.2026

Teil 2: 20.01.2026

Teil 3: 27.01.2026

Teil 4: 03.02.2026

Teil 5: 10.02.2026

Teil 6: 24.02.2026

Teil 7: 03.03.2026

Teil 8: 10.03.2026

Uhrzeit: 17:30 – 20:00 Uhr

Ort: St. Christopherus, Turnhalle

■ Beschreibung: MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction* = Stressbewältigung durch Achtsamkeit) verbindet als Trainingsprogramm für den Geist meditative Übungen in Ruhe und Bewegung mit Ansätzen aus der modernen Psychologie und Stressforschung. Beinhaltet sind ein Teilnehmerhandbuch sowie Audiodateien für die Praxis zu Hause.

■ Ziele: Stärkung der eigenen Stressregulationsfähigkeit und Steigerung von Resilienz und Lebensqualität.

■ Inhalte: Schulung von Achtsamkeit und Wahrnehmung, eigenen Grenzen erkennen, Stresstheorie, Umgang mit Stress verschärfenden Gedanken, achtsame Kommunikation, Selbstfürsorge.

■ Methoden: Bodyscan, Achtsamkeitsmeditation, Körper in Bewegung, Gruppenarbeit, Stresstagebuch.

Zielgruppe:

Mitarbeitende aus allen Bereichen des Vinzenz von Paul Hospitals.

Anmeldung bis:

16.12.2025

8-teiliger Kurs, eine Anmeldung gilt für alle 8 Termine (eine regelmäßige Teilnahme ist erwünscht)

Keine Arbeitszeit

max. 10 Teilnehmende

Referentin:

Gabriele Bihl

