

Klaus Hochreiter  
Dipl. Shiatsu-Praktiker  
Linkebrückenstrasse 48  
4040 Linz / Urfahr  
Tel Nr 069911600619  
Mail: [kh@hoki-shiatsu.at](mailto:kh@hoki-shiatsu.at)

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit - Mindfulness-Based-Stress-Reduction

### **Kursbeschreibung:**

In diesem Kurs lernen Sie einfache Achtsamkeitsübungen im Liegen, Sitzen und Gehen sowie sanfte Übungen aus dem Yoga. Das ermöglicht Ihnen, Ihren Geist zu beruhigen, Reaktionsmuster auf Stress- und Belastungssituationen zu verändern und sich besser zu entspannen. Außerdem werden in dem Kurs gemeinsam Schwerpunktthemen erarbeitet wie: Achtsamkeit als selbstregulatorische Fähigkeit, Automatische Gewohnheitsmuster versus Kreatives, Lebendiges Reagieren, Stress und seine Folgen für die Gesundheit, Stressbewältigungsstrategien, Umgang mit schwierigen Gefühlen und achtsame Kommunikation. Das regelmäßige Üben zu Hause ist ein wesentliches Element, um das Gelernte wirkungsvoll in den Alltag zu integrieren. Das Programm wurde vor 20 Jahren von dem Verhaltensmediziner Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt und wird seitdem weltweit erfolgreich in Kliniken und Gesundheitseinrichtungen durchgeführt.

<b>Handlungsfeld(er):</b>	Stressreduktion/ Entspannung
<b>Präventionsprinzipien:</b>	Vermeidung spezifischer Risiken und stressabhängiger Krankheiten
<b>Zielgruppe</b>	Menschen mit Stressbelastungen, die lernen wollen damit sicherer und gesundheitsbewusster umzugehen. Der Stress kann resultieren aus hoher Arbeitsbelastung, Belastungen durch psychische oder körperliche Krankheit, Familie, schwierige Lebensereignisse oder Beziehungen. Es wird die Bereitschaft vorausgesetzt, auch zu Hause zu üben.
<b>Ziele der Maßnahme</b>	Erkennen und modifizieren von selbstschädigendem Verhalten, Verbesserung der Stressverarbeitung, Aufbau von Stressbewältigungs- und Entspannungskompetenz, Stärkung persönlicher Ressourcen zur Stressbewältigung und Senkung des Erregungsniveaus.
<b>Inhalt(e) der Maßnahme</b>	Erlernen alltagstauglicher, achtsamkeitsbasierter Methoden zur aktiven Stressbewältigung und Entspannung

<b>Methoden zur Umsetzung</b>	<p>Erlernen der drei Grundübungen des Programms: "Body Scan" (Körperwahrnehmungsübung), "Achtsames Sitzen", Yoga Übungsreihe, Erarbeiten von Schwerpunktthemen in Form von Kurzreferaten, Kleingruppenarbeit und Hausaufgaben. Die Teilnehmer bekommen ein Arbeitsbuch und Übungs CDs, um die Übungen in den Alltag integrieren zu können.</p> <p>Der Kurs beinhaltet auch ein ganztägiges Seminar zur Vertiefung der Übungspraxis.</p>
<b>Kursgebühr</b>	350.00 € (in der eigenen Praxis)
<b>Kursgebühr: Bemerkung</b>	<p>Ratenzahlung auf Anfrage möglich, Ermäßigung kann gewährt werden und beträgt 50,--€. Die Kursgebühr beinhaltet ein individuelles Vor- und Nachgespräch sowie die Übungs CDs und das Arbeitsbuch. Außerdem enthalten ist ein ganztägiges Seminar "Tag der Stille"</p>