

Stress-Reduktion

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

Josef Mattes, PhD, MSc

PhD (USA) Mathematik, MSc Angewandte Positive Psychologie
zertifizierter MBSR- und Feldenkrais-Lehrer



MBSR: Die moderen und effiziente Art mit Stress umzugehen,
nachgewiesenermaßen wirksam (siehe Rückseite).

Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber Du kannst lernen auf ihnen zu reiten.

Jon Kabat-Zinn, Begründer von MBSR

Termine

(für aktuellste Info siehe <http://www.feldenkrais-lernen.at> und <http://www.mbsr-wirkt.at/>)

nächster Vortrag:

Achtsamkeit, Gesundheit, Wohlbefinden: Praktische Methoden und wissenschaftlicher Hintergrund

im Rahmen des "Gesunden Montag" Maria Enzersdorf. Zeit: Mo 14.9.2020, 19h-20h Ort: Schloss Hunyadi, Schloßgasse 6, 2344 Maria Enzersdorf. Eintritt frei - keine Anmeldung erforderlich.

MBSR Kurse 2020/21:

Ort: achtsam-Zentrum, Hauptstrasse 98, 2344 Maria Enzersdorf.

Die Kurse umfassen jeweils: Vorbesprechung und 8 Kursabende (**Mittwoch, ca.19-21:30**), sowie ein "Tag der Stille" am Wochenende; dazu Unterlagen und CDs/MP3s zum Üben zu Hause.

Termine:

Herbstkurs: Anmeldung bis 27.9.2020, 30.9.-25.11. Tag der Stille: **So. 22.11.** 10h-17h. (Im Anschluss biete ich drei Feldenkrais-Schnupperstunden an, Mi 2.12., 9.12. und 16.12., gratis für TN des MBSR Kurses)

Frühjahrskurs: Anmeldung bis 24.1.2021: 27.1.,10.2.-24.3.,7.4. Tag der Stille: **So. 21.3.** 10h-17h.

Kosten: 360,- pro Kurs. (Jeder Kurs ist ein vollständiger MBSR Kurs. SVS: anrechenbar für Gesundheitshunderter)

Nur Tag der Stille (Auffrischung für ehemalige TN): 90,-

Anmeldung: bitte per Email an email@feldenkrais-lernen.at Mindestteilnehmerzahl: 6



Allgemeine Informationen: MBSR

Seit Jahrzehnten ist "Stressbewältigung durch Achtsamkeit" (englisch "Mindfulness-Based Stress Reduction" - MBSR) als Methode bewährt, um mit dem zunehmenden Stress in unserem Leben besser umzugehen. Ausgehend von der medizinischen Fakultät der Universität Massachusetts Ende der 1970er Jahre hat sie sich inzwischen international durchgesetzt und findet auch in Österreich zunehmend Verbreitung, nicht zuletzt auf Grund der ausgezeichneten wissenschaftlichen Untermauerung ihrer Wirksamkeit (siehe z.B. <https://mbsr-mbct.at/forschung/> oder <https://goamra.org/resources/reviewmeta-analysis/>).

MBSR-Kurse vermitteln Fertigkeiten zur **Bewältigung von Stress in verschiedenster Form**: ursprünglich für Schmerzpatienten entwickelt, hat es sich auch für andere Formen von Stress, wie zum Beispiel Stress im Beruf oder im Umgang mit anderen Personen, bewährt. Dabei werden Achtsamkeitsübungen (im Liegen, Sitzen wie auch in sanfter Bewegung), Hintergrundinformationen über Stress, Gespräche sowie Hinweise zur Alltagsgestaltung kombiniert.

Der standardisierte MBSR-Kurs wird als Gruppenkurs durchgeführt. Er besteht aus einer Vorbesprechung, acht wöchentlichen Treffen, einem ganzen Tag (ca. 10h-17h), sowie Hausübungen von etwa einer Stunde pro Tag. Dieses intensive Programm erlaubt es, tief gehende und anhaltende Veränderungen zu erzielen und zu erleben.

Weitere Angebote: Feldenkrais *Bewusstheit durch Bewegung* Gruppenkurse.

Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit nicht nur im Alltag, sondern auch in Bereichen von der Kunst bis zum Leistungssport, werden durch die Feldenkrais-Methode gesteigert; sie kann unter ärztlicher Aufsicht auch als Therapiebegleitung(! nicht Ersatz!) bei diversen Erkrankungen wie Multipler Sklerose, Rheuma, u.v.a. dienen.

Feldenkrais Kurse 2020/21:

- Wien: Kurse in der [VHS Landstraße](#), voraussichtlich Di 16:30-17:40.
- Maria Enzersdorf, achtsam-zentrum (Hauptstraße 98):
 - Schnupperstunden Feldenkrais: vorgesehen für 2., 9., und 16.12. 2020, jeweils ab 19h
 - Feldenkrais & Kreistanz: Sa 14.11.2020, 14h-17h. (Termin Frühjahr 2021 in Planung)
- Mödling: Schnupperstunden nach Übereinkunft.

Anmeldung: VHS bitte direkt dort (www.vhs.at), ansonsten per Email: email@feldenkrais-lernen.at

Allgemeine Informationen: Feldenkrais-Methode

In *Feldenkrais Bewusstheit durch Bewegung*-Stunden werden Bewegungsfolgen verbal angeleitet. Je nach Stunde handelt es sich um Bewegungen verschiedenster Art:

- Einfach und kompliziert; groß oder ganz klein; im Liegen, Sitzen, Stehen, Knien und diversen anderen Positionen; meist langsam und bewusst, aber manchmal auch schnell und rhythmisch;
- ohne Leistungsdruck und ohne den Versuch ein bestimmtes Ergebnis erzwingen zu wollen;
- mit dem Ziel mehr Bewusstsein und Verständnis zu erreichen, unter anderem:
 - für die eigenen (Bewegungs-)Möglichkeiten,
 - über die Wege in denen man sich selbst zurückhält und behindert,
 - wie man sich für Herausforderungen körperlich und geistig besser organisieren kann.

Weitere Informationen: <http://www.feldenkrais-lernen.at> und <http://www.mat.univie.ac.at/~mattes/>

Stand 23.06.2020, Änderungen und Satzfehler vorbehalten.