

## **Tag der Achtsamkeit**

„Mindfulness Based Stress Reduction“ (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn wurde in den 1970er Jahren von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn und seinen MitarbeiterInnen an der „Stress Reductions Clinic“ / Universität Massachusetts, U.S.A. entwickelt und wird seither kontinuierlich erforscht.

MBSR wendet sich an Menschen, die persönlich davon profitieren möchten, aber auch an all jene aus sozialen, pädagogischen, Heil-, medizinischen und pflegenden Berufen, die am Ablauf und der professionellen Anwendung von Mindfulness-based Stress Reduction interessiert sind.

Es werden an dem Tag die Hauptelemente des MBSR-Programms - Body Scan, achtsame Körperarbeit und Achtsamkeitsmeditation - geübt. Dadurch erfahren die TeilnehmerInnen, welche Art der Achtsamkeitspraxis ganz individuell für sie geeignet ist, gelassener zu werden und den Geist zu beruhigen.

Für diejenigen TeilnehmerInnen mit weitergehendem Interesse: Der Tag gilt als Voraussetzung für die Teilnahme an einem 8-Wochen Kurs und als Entscheidungsseminar für die MBSR-Kursleiterausbildung.

**Mitzubringen:** Sitzkissen und Yogamatten wenn vorhanden, Decke und bequeme Kleidung

Leitung: Mirijam G. Fink  
MBSR und MBCT- Kursleiterin beim Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung, Lebens- und Sozialberaterin, DGKS,

Termin: Samstag, 14. 4. 2012

Zeit: 9.30-17.30 Uhr

Ort: Hörsaal des GGZ, Albert – Schweitzergasse 36, 8020 Graz

Kosten: 70,- Euro; 35,- Euro für Ehrenamtliche HospizmitarbeiterInnen

*Information und Anmeldung: Hospizverein Tel. 0316 39 15 7  
[m.preuss@hospiz-stmk.at](mailto:m.preuss@hospiz-stmk.at)  
Anmeldeschluss: 30.3.2012*

Mit freundlicher Unterstützung von