

MBSR

Stressbewältigung durch Achtsamkeit



Foto: Alexander Maria Lohmann (www.alexandermarialohmann.com)

MBSR - Kursangebot

Mag.^a Tanja Gstrein-Grüner
Praxis für psychologische Beratung,
Psychotherapie & MBSR

Nächster Kurs (Oktober – November 2025)

Geplante Termine: 02.10. / 09.10. / 16.10. / 23.10. / 06.11. /
13.11. / 20.11. / 27.11.

Tag der Achtsamkeit am Sa den 15.11. von 10:00 - 16:00

Die Termine finden jeweils donnerstags von 16:30 bis 19:00
in meinen Praxisräumlichkeiten in Innsbruck statt.

Kurskosten: 480,00 Euro
(Sozialtarif auf Anfrage)

Anmeldungen bitte über e-mail an tg@praxisgstrein.com
oder telefonisch unter 0699 188 55 444

Webseite: www.praxisgstrein.com

MBSR

(Mindfulness Based Stress Reduction,
Stressbewältigung durch Achtsamkeit)

MBSR ist ein achtwöchiges Achtsamkeitsprogramm für Gruppen, welches darauf abzielt, Stress in all seinen Formen konstruktiv zu begegnen. Im Verlauf des Kurses erlernen die Teilnehmer:innen Achtsamkeitsübungen in Ruhe und Bewegung, sowie deren Integration im Alltag. Durch das Üben von Achtsamkeit gelingt es, die eigenen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen klarer wahrzunehmen und zu differenzieren, ohne sich in Bewertungen, Sorgen und Ängsten zu verlieren. Auch das Thema der Auswirkungen von übermäßigem Stress auf Körper und Psyche wird erfahrungsbezogen vermittelt.

Dieser Kurs kann Ihnen dabei helfen ...

- ◆ körperlich und seelisch ins Gleichgewicht zu kommen
- ◆ schwierige Zeiten gelassener durchzustehen
- ◆ die eigenen Fähigkeiten zu stärken mit Stress, Belastungen & Schmerz angemessen und konstruktiv umzugehen
- ◆ Ihre Gesundheit zu erhalten oder wiederzugewinnen
- ◆ Mehr Lebensfreude zu erlangen & bewusster zu leben
- ◆ Ressourcen zu stärken & Ausgleich zu finden, um Erschöpfung oder Burnout vorzubeugen
- ◆ Grübeleien und Kopfkino zu stoppen
- ◆ entspannter & innerlich ruhiger zu werden