

Sati-Institut lädt ein

MBSR

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

Das 8-Wochen-Intensivtraining in Achtsamkeit
ab 18. Jänner 2027 und 12. April 2027

Sati
Institut für Achtsamkeit

sati-institut.at

Ein MBSR-Kurs ist ein intensives, achtwöchiges Trainingsprogramm, mit wöchentlichen, ca. 2 1/2 stündigen Gruppensitzungen und einem ganztägigen Achtsamkeits-Retreat im Schweigen.

MBSR ist die Abkürzung für „Mindfulness Based Stress Reduction“, was mit „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ übersetzt wird. MBSR ist eine von Jon Kabat-Zinn und Saki Santorelli an der Universitätsklinik von Worcester/Massachusetts (USA) entwickelte Methode, um Stress in all seinen Formen zu verringern.

Der achtwöchige Kurs ist die spezifische Kursform für „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“, dessen Wirksamkeit mittlerweile in vielen Studien erforscht wurde.

Ursprünglich zum besseren Umgang mit chronischen Schmerzen entwickelt, hat sich das Anwendungsgebiet von MBSR heute auf viele Bereiche ausgedehnt. So wird MBSR mittlerweile auch in Schulen, Firmen und öffentlichen Einrichtungen als Burn-Out-Prophylaxe eingesetzt, um den Umgang mit Stress zu erleichtern. Darüber hinaus unterstützt MBSR die Entwicklung von sozialer Kompetenz sowie den konstruktiven Umgang mit Emotionen, Kommunikations- und Konfliktfähigkeit.

Im Zentrum von MBSR steht das Vermitteln und Üben von Achtsamkeit und Gewahrsein:

Das aufmerksame, annehmende, nicht urteilende Sich-Zuwenden auf die gegenwärtige Erfahrung wirkt zentrierend und beruhigend und erlaubt – in einem Zustand der Entspannung – einen neuen Umgang mit Stress zu entwickeln. Achtsamkeit ist vielmehr eine Lebenshaltung und Seinsweise als eine Technik und kann durch formale und informale Meditationspraktiken gelernt und geübt werden.

Kursinhalte

- Geleitete Meditationen (Bodyscan, Meditation im Sitzen und Gehen)
- sanfte und leichte Körperübungen (Yoga)
- Theorie-Inputs, Gruppengespräche und Erfahrungsaustausch
- Hinweise zur Umsetzung im Alltag

Beim Kurs werden die Teilnehmer/innen gebeten, sich täglich Zeit für formale Achtsamkeitspraxis zu nehmen. Die gemachten Erfahrungen werden im Kurs reflektiert und somit das Einüben einer regelmäßigen Praxis persönlich unterstützt.

Zielgruppe

Der MBSR-Kurs ist besonders Menschen zu empfehlen, die

- regelmäßig Meditation und meditative Körperübungen praktizieren wollen
- Stress in Arbeit, Beziehung und anderen Lebensbereichen empfinden
- besser mit chronischen Schmerzen und körperlichen Beschwerden zurecht kommen wollen
- unter Bluthochdruck leiden
- Probleme mit Schlafstörungen haben
- mit intensiven und schwierigen Gefühlen besser umgehen lernen wollen,
- psychische und körperliche Spannungszustände besser wahrnehmen und leichter abbauen möchten
- eine natürliche Alternative bzw. Ergänzung zu üblichen Behandlungsmethoden in Medizin und Psychotherapie suchen
- einfach lernen wollen, achtsamer und bewusster zu leben

Kursleitung

Ingrid Hubacek-Stenmo
Psychotherapeutin, Yogalehrerin, zert. MBSR Lehrerin



Kurs zum Start ins neue Jahr

Infoabend: Montag, 11. Jänner 2027 um 18 Uhr
Termine: 18. Jänner, 25. Jänner, 1. Februar, 8. Februar, 15. Februar, 22. Februar., 1. März, 8. März
Stiller Achtsamkeitstag: Samstag, 27. Februar von 10 – 15 Uhr

Frühlingskurs

Infoabend: Montag, 5. April 2027 um 18 Uhr
Termine: 12. April, 19. April, 26. April, 3. Mai, 10. Mai, 24. Mai, 31. Mai, 7. Juni
Stiller Achtsamkeitstag: Samstag, 29. Mai von 10 – 15 Uhr

Kurszeiten	jeweils Montag ab 18 Uhr
Kosten	450 Euro, inkl. Arbeitsmappe und angeleitete Übungs-CDs für die persönliche Praxis
Teilnehmer	Unterricht in Kleingruppen bis max. 8 Personen
Ort	SATI-Institut, Onno Klopp Gasse 6/6, 1140 Wien
Anmeldung	Online: sati-institut.at/seminaranmeldung/ E-Mail: kontakt@sati-institut.at oder direkt bei der Kursleiterin: hubacek@aufatmen.cc Schriftlich an: Sati-Institut, Onno Klopp Gasse 6/6, 1140 Wien