



# Stress?

Starte mit Barbara in die Welt des  
**MBSR**

Stressbewältigung  
durch Achtsamkeit

8-Wöchiger MBSR Kurs  
nach Jon Kabat-Zinn

**Was ist MBSR**  
(Mindfulness Based Stress Reduction)?

MBSR ist eine Methode zur Stressbewältigung nach Dr. Jon Kabat-Zinn. In 8 Wochen erlernen Sie einen gelassenen, achtsamen Umgang mit täglichen (und außergewöhnlichen) Stress- und Belastungssituationen.

## Was erwartet mich in einem 8-wöchigen MBSR-Kurs?

In wöchentlichen 2,5 h Einheiten praktizieren wir gemeinsam die Kernelemente des Trainingsprogramms:

Achtsame **Körperübungen** im Liegen (Body Scan) und in Bewegung (sanftes Yoga u.a.)

**Gehmeditation**

**Sitzmeditation** (Atem, Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle, ...)

**Erfahrungsaustausch** und **Reflexion** in der Gruppe

Begleitende, regelmäßige **Übungspraxis** zuhause

Tag der **Achtsamkeit/Stille**

**Impulsvorträge** zu Schwerpunktthemen (z.b. was ist Stress, Unterscheidung von Stressauslöser & -reaktionen, Umgang mit schwierigen Gefühlen und Körperempfindungen, Integration von Achtsamkeit in den Alltag)

TERMINE  
KOSTEN

**Termine:** Do 19.10. | 2.11. | 9.11. | 16.11. | 23.11. | 30.11. | 7.12. | 14.12.

**Uhrzeit:** 18:30 - 21:00 Uhr

**Kursort:** CitySTILLE, Hollandstrasse 18, 1020 Wien

**„Tag der Stille“:** Samstag 18.11. 10:00 - 16:30 Uhr

**Gruppengröße:** Mind. 4 Personen und Max. 8 Personen

**Kosten:** € 340,-

## KONTAKT & INFO

[mindfullife@gmx.at](mailto:mindfullife@gmx.at)  
**+43 (0)699 150 15000**

[www.mindfullife.at](http://www.mindfullife.at)

## Was bekommen Sie von mir?

Informationsabend (14.9. oder 5.10. 18.30 CitySTILLE)

persönliches Vorgespräch

8 Kursabende, die je 2,5 h dauern

CD oder „mp3-Files“ mit angeleiteten Achtsamkeitsübungen

Umfangreiches Kurshandbuch

„Tag der Stille“ (6h)



**Barbara Ertl**

*Mag.a Betriebswirtschaft  
Coach & Trainer*

*Certified MBSR (Mindful Based Stress Reduction) Teacher  
Certified Mindful Hatha Yoga & Yin Yoga Teacher  
Reiki Master, Lomi Lomi Nui Practitioner*