

MBSR hilft bei ...

- Depressionen, Ängsten, Panikattacken, Zwängen
- Aufmerksamkeitsstörungen
- Essstörungen
- Schlafproblemen
- chronischen Schmerzen
- psychosomatischen Beschwerden
- Suchtproblemen
- Problemen bei der Raucherentwöhnung
- Festgefahrensein in der Vergangenheit
- Beziehungsproblemen

MBSR ist für Menschen geeignet, die eine sinnvolle, heilsame Ergänzung zur medizinischen und psychotherapeutischen Behandlung suchen.

Durch MBSR lernen Sie ...

- den Stress zu reduzieren und eigene Emotionen zu beruhigen
- Methoden, um die Konzentration zu verbessern und mit Klarheit zu denken
- Schwierigkeiten im Leben (z.B. Verlust, Krankheit, Schmerzen, Beziehung/Familie) mit Klarheit und Bewusstheit zu begegnen
- das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit zu gestalten
- frei zu sein von alten nicht hilfreichen Gewohnheiten

Aktuelle Studien:

www.achtsamleben.at/forschung.html

DSA Ursula Demonti

Psychotherapeutin (IP)
Traumatherapie (BSP)
Retreats in Plum Village (Thich Nhat Hanh)
MBSR-Lehrerin



**Bitte kontaktieren Sie mich
für weitere Informationen.**

Hollandstraße 10/29, 1020 Wien
+43/699 103 03 115
ursula@demonti-psychotherapie.at

www.demonti-psychotherapie.at



Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR nach Prof. Jon Kabat-Zinn
**Ein Weg zur inneren Ruhe,
Gesundheit und
Achtsamkeit im Alltag**

MBSR ist ein anerkanntes 8-wöchiges Trainingsprogramm zur Stressreduktion und damit zur Prävention, Verbesserung und Stabilisierung der Gesundheit

START:

Klosterneuburg - yogamala
Wien nach Anmeldung

DSA Ursula Demonti
Psychotherapeutin & MBSR-Lehrerin





MBSR

Mindfulness based stress reduction

Stressbewältigungsprogramm durch Achtsamkeit in Wien und Klosterneuburg

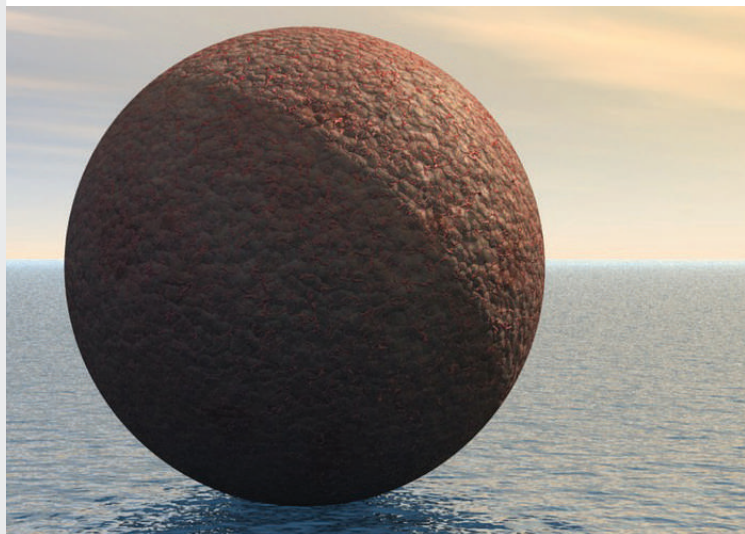
Achtsamkeit ist ein Weg zu lernen, in einer neuen Art und Weise auf die Geschehnisse im Leben zu reagieren, gewohnte Reaktionsmuster zu erkennen und neue Sichtweisen und Handlungsmöglichkeiten unmittelbar erfahrbar zu machen. Das bedeutet eine veränderte Wahrnehmung und Antwort auf Stress, Angst, Depression, Schmerz, Krankheit und tägliche Herausforderungen.

Achtsamkeit ist eine Art und Weise, das Leben zu erfahren. Es ist eine innere Haltung, das Leben im gegenwärtigen Moment durch Aufmerksamkeit, Annahme und nicht urteilendes Zuwenden zu berühren.

Über den Kurs

Das **Programm** besteht aus einem 8-wöchigen Gruppenangebot (je 2,5 Stunden) und einem Achtsamkeitstag. Das Konzept versteht sich durch die Einführung in achtsame Meditationen und Übungen zum Körperbewusstsein als ein Weg zur Stressreduktion, zur Entwicklung von verbesserter Stabilität und Lebendigkeit.

Durch angeleitete Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Gehen und Liegen, achtsame Körperarbeit (Bodyscan, sanfte Yogaübungen) in den Kurseinheiten, theoretische Inputs und Gruppengespräche, Erfahrungsaustausch zu Schwerpunktthemen wie z.B. Umgang mit Stress, Schmerzen und unangenehmen Gefühlen und durch die regelmäßigen Übungen mit CD-Unterstützung zu Hause wird die eigene Achtsamkeitspraxis kultiviert und so in den Lebensalltag integriert.



The present moment is the only moment. (Thich Nhat Hanh)

Ihre Bereitschaft

Die Gruppe trifft sich 8 Wochen lang einmal wöchentlich von 18.30–21.00. Die regelmäßige Übungspraxis zu Hause ist ein wesentliches und entscheidendes Element der Schulung der Achtsamkeit und führt zu nachhaltigem Erfolg. Um die Programminhalte in den Alltag integrieren zu können, wird die Bereitschaft vorausgesetzt, an 6 Tagen in der Woche eine Zeit von 30–45 Minuten für eine Übungspraxis einzurichten.

„Achtsamkeit ist ein einfacher, aber sehr kraftvoller Weg des Im-Leben-Seins, die bewusste Wahrnehmung des gegenwärtigen Moments ohne Bewertung unseres Selbst und der Erfahrung, die wir gerade machen.“

Ihre Investition

€ 370,- (gesamt 28 Stunden)

Der Kurs beinhaltet ein Vor- und Nachgespräch, 8 Kurstermine, Tag der Achtsamkeit (6 Stunden), bei Bedarf Yogakissen und Matte, Übungs-CD und Kursunterlagen, die wöchentlich zur Verfügung gestellt werden, Einladung zu weiteren Übungsabenden der Achtsamkeit.

Wegen Ermäßigung und Ratenzahlung kontaktieren Sie mich bitte unter +43/699 103 03 115