

## Tag der Stille – MBSR Einführung und Refreshing

„Einladung: Wenn wir zu beschäftigt sind, um für unser eigenes Leben gegenwärtig zu sein, zu geschäftig, um mit der Zeit in Kontakt zu kommen, die durch uns hindurchfließt, dann übersteigt das, was wir versäumen weit unsere Vorstellungskraft. Aber selbst wenn wir viele Momente ignoriert haben, so lädt uns genau dieser Moment dazu ein, für ihn gegenwärtig zu sein“ Tarthang Tulku

„...nur einer unter der Million ist wach genug zu wirksamer geistiger Anstrengung, nur ein einziger unter hundert Millionen zu seinem poetischen, göttlichen Leben. Wachsein heißt leben. Noch nie habe ich einen Menschen getroffen, der ganz wach gewesen wäre. Wie hätte ich ihm ins Angesicht sehen können. Wir müssen lernen, wieder wach zu werden und uns wach zu erhalten...“ „Ich zog in den Wald, weil ich den Wunsch hatte, mit Überlegung zu leben, dem eigentlichen, wirklichen Leben näherzutreten, zu sehen, ob ich nicht lernen konnte, was es zu lehren hatte, damit ich nicht, wenn es zum Sterben ginge, einsehen müsste, dass ich nicht gelebt hatte.“ **Henry David Thoreau**



**MBSR** (**M**indfulness-**B**ased-**S**tress-**R**eduction **P**rogram) ist ein erfolgreiches Stressbewältigungsprogramm, das von Prof. Jon Kabat-Zinn an der medizinischen Hochschule von Massachusetts entwickelt wurde. MBSR ist eine einfache, alltagstaugliche und sehr wirksame Methode, den schädlichen Folgen von Stress und Burnout vorzubeugen und Wohlbefinden und Gesundheit zu fördern. Das wissenschaftlich überprüfte Verfahren wird weltweit an Hunderten von Kliniken und in anderen Settings erfolgreich angewendet. Seine Wirksamkeit wurde in zahlreichen Studien und Untersuchungen bei unterschiedlichen Fragestellungen nachgewiesen.

Dieser Tag der Achtsamkeit bietet einerseits ehemaligen „AbsolventInnen“ des 8 Wochenprogramms die Gelegenheit, einen Tag lang gemeinsam zu üben und ihre Verbindung zu

einer achtsamen Lebenshaltung zu erneuern und aufzufrischen. Andererseits ist er aber auch als Einführung für MBSR Interessierte gedacht, die erste praktische Erfahrungen mit einigen wichtigen Achtsamkeitsübungen machen wollen.

Seminarleitung: Mag. Jörg Trettler

Wann: **am 17. Juli 2021**, 09:00 bis 17:00

Seminargebühr: € 105,-

Wo: Therapiezentrum Eisenbergerhof, Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen  
<https://www.eisenbergerhof.at/kontakt>

Anmeldung: Email: [office@mbsr-trainings.at](mailto:office@mbsr-trainings.at) Mobil: 0699 / 111 83 135