



**SALZBURG COACHING**

NLP Ausbildung • Coaching • MBSR

# MBSR – ACHTSAMKEITSTRAINING

*Der Ausstieg aus dem Autopilotenleben  
Im Alltag Ruhe und Balance finden*

# WAS IST MBSR?

*Wir haben Gedanken, aber die Gedanken haben nicht uns  
Vom „unbewussten Reagieren“ zum „bewussten Agieren“*

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction oder Stressbewältigung durch Achtsamkeit) wurde Anfang der 70iger Jahre von Prof. Jon Kabat-Zinn und seinen Mitarbeitern an der Stress Reduction Clinic der Universität von Massachusetts, USA, entwickelt. Seitdem ist es weltweit zur Stressprävention und allgemein zur Gesundheitsförderung in Anwendung.

Das MBSR Achtsamkeitstraining ist sehr wirksam um bis dahin automatisch ablaufende Reiz-Reaktionsmuster zu unterbrechen und Gewohnheiten in der Kommunikation und im Tun mehr und mehr durch bewusstes und präsenten Handeln zu ersetzen. Dadurch entsteht Raum um Themen mit Abstand zu betrachten und neue Handlungsmöglichkeiten zu finden.



# FÜR WEN IST MBSR HILFREICH?

*Sie müssen nicht unbedingt Stress haben um einen MBSR Kurs zu besuchen.  
Es reicht der tiefe Wunsch, das eigene Leben so erfüllt und glücklich leben zu wollen wie möglich.*

## *MBSR ist hilfreich für Menschen ...*

- » die neue, effiziente und konstruktive Wege suchen um mit Stressbelastungen im Beruf und Privatleben umzugehen
- » die für den Erhalt oder die Wiedergewinnung ihrer Gesundheit aktiv einen Beitrag leisten wollen
- » die ihre Lebensfreude und Vitalität steigern möchten
- » die ihre Kommunikation mit sich selbst und anderen Menschen bewusst und aktiv gestalten wollen
- » die innehalten möchten in einer lebhaften Zeit um Klarheit und Orientierung für ihr Leben zu finden
- » die ihre innere Balance in Gleichgewicht bringen und stabilisieren möchten

# WISSENSCHAFTLICHE FORSCHUNGSERGEBNISSE

*Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit des MBSR Programms und beschreiben eindrucksvoll Veränderungen auf den verschiedensten Ebenen*

- » Entwicklung von individuellen Bewältigungsstrategien für Stresssituationen
- » Besserer Umgang mit Belastungen und Emotionen
- » Erhöhte Fähigkeit sich zu entspannen
- » Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- » Verbesserte Fähigkeit Grenzen zu setzen
- » Allgemeine Steigerung der Lebensqualität
- » Stärkung des Immunsystems
- » Aktivierung von Potentialen, Schonung von Ressourcen
- » Anhaltende Verminderung von körperlichen und psychischen Symptomen (z.B. Bluthochdruck, Nervosität, Schlafstörungen)
- » Verbesselter Zugang zu emotionalem und körperlichem Erleben



# MBSR ACHTSAMKEITSTRAINING

## *Das Acht-Wochen-Programm beinhaltet:*

- » individuelle Vorbesprechung (telefonisch oder persönlich) und Nachbesprechung
- » acht Termine (einmal pro Woche 2,5 Stunden)
- » einen Achtsamkeitstag
- » Den Kern des Acht-Wochen-Programms bilden praktische Achtsamkeitsübungen, Kurzvorträge, die Reflektion der Alltagserfahrungen sowie die tägliche Praxis.

## *Inhalte im Überblick:*

- » Achtsamkeit (u.a. versch. Achtsamkeitsmeditationen)
- » Im Körper beheimatet sein (u.a. Yoga, Body Scan)
- » Wie wir die Welt wahrnehmen
- » Stress und wie wir ihm in Achtsamkeit begegnen
- » Achtsamkeit gegenüber stressverschärfenden Gedanken
- » Gefühle willkommen heißen
- » Achtsame Kommunikation – mit uns selbst / anderen

*Laufend neue Kurse, aktuelle Kurstermine und weitere Infos unter [www.salzburg-coaching.at](http://www.salzburg-coaching.at)*



**Mag. Alexandra Kreuzeder** ist Gründerin und Leiterin des Instituts Salzburg Coaching.

Als Soziologin, MBSR-Trainerin, NLP-Lehrtrainerin und Logotherapeutin bringt sie ihr breites Wissen und ihre langjährige Erfahrung aus den verschiedensten Disziplinen in die Ausbildungen, Seminare und Einzelberatung mit ein. Seit 2003 ist sie als selbständige Trainerin und Coach in Österreich und Deutschland tätig. Sie hat langjährige Meditationserfahrung, praktiziert Zen und ist begeisterte Weitwanderin, was für sie eine besondere Form der Meditation darstellt.



Mag. Alexandra Kreuzeder  
Salzachweg 13  
A-5061 Elsbethen/Glasenbach

Tel.: +43 676 / 592 38 78  
[info@salzburg-coaching.at](mailto:info@salzburg-coaching.at)  
[www.salzburg-coaching.at](http://www.salzburg-coaching.at)



**SALZBURG COACHING**

NLP Ausbildung • Coaching • MBSR

# MBSR ACHTSAMKEITSKURSE

## **MBSR Infoabend - Eintritt frei!**

Do. 12.09.2013, Zeit: 18:00-19:30 Uhr,

Ort: Salzburger Bildungswerk

## **MBSR Kurs 1**

Mi. 25.09. bis Mi. 13.11.2013

(in diesem Zeitraum: jede Woche Mittwoch)

Zeit: 18:00-20:30 Uhr

Achtsamkeitstag: Do. 07.11.2013, 09:00-15:00 Uhr

## **MBSR Kurs 2**

Di. 05.11. bis Di. 17.12.2013

(in diesem Zeitraum: jede Woche Dienstag)

Zeit: 18:00-20:30 Uhr

Achtsamkeitstag: Fr. 06.12.2013, 09:00-15:00 Uhr

**Ort: Institut für Logotherapie**

Berchtesgadnerstrasse 11, 5020 Salzburg

begrenzte TeilnehmerInnenzahl: max. 12

Gesamtkosten: € 420 (incl. Vorgespräch,  
Nachgespräch, Unterlagen & mehrere CDs)

Anmeldung unter **[www.salzburg-coaching.at](http://www.salzburg-coaching.at)**

*„Im Augenblick völlig gegenwärtig sein ist das größte  
Geschenk, dass sich ein Mensch machen kann.“*

*- Jon Kabat Zinn*