

# STRESSREDUZIERUNG DURCH ACHTSAMKEIT



## MBSR NACH JON KABAT-ZINN

8-WOCHEN-  
KURS

MÄRZ -  
MAI 2023

MERAN

**ORIENTIERUNGSABEND MERAN UND ONLINE** Mi., 08.03.2023, 18.30 Uhr

**INFO** KVV Bildung Meran, Astrid Müller, Goethestraße 8, Meran, Tel. 0473 229 537, [bildung.meran@kvw.org](mailto:bildung.meran@kvw.org)



# MINDFULNESS - BASED STRESS REDUCTION

## STRESSREDUZIERUNG DURCH ACHTSAMKEIT - 8-WOCHEN-KURS NACH JON KABAT-ZINN

---

### Inhalt/Ziel

---

Möchten Sie Ihrem Alltag mit mehr Ruhe und Gelassenheit begegnen? Möchten auch Sie dem Stress, der Hektik und der Erschöpfung entgegenwirken und Ihrem Leben eine neue Qualität verleihen? Dann ist dieser MBSR Kurs genau das Richtige! Achtsamkeit ist der Schlüssel um aus dem Hamsterrad auszusteigen und um dem (Berufs)Alltag gelassener zu begegnen, sowie Herausforderungen erfolgreich und mit weniger Stress zu bewältigen.

MBSR steht für Mindfulness - Based Stress Reduction. Es handelt sich dabei um ein Programm, das zur Stressreduzierung durch Achtsamkeit in den 70er Jahren vom Mediziner Dr. J. K. Zinn in den USA entwickelt wurde. MBSR wurde ursprünglich für Personen entwickelt, welche an chronischen, gesundheitlichen Problemen litten. Heutzutage ist MBSR für alle Menschen die geeignete Methode, welche den Stress im eigenen Leben verringern und die Lebensqualität steigern möchten. Im MBSR-Programm lernen Sie, Ihre natürlichen Fähigkeiten zu nutzen und zu pflegen, um sich aktiv um Ihre Fürsorge zu kümmern und mehr Gleichgewicht, Leichtigkeit und Ruhe zu finden. Darüber hinaus können Sie in diesem Kurs die Fähigkeit entwickeln, die Dinge aus einer anderen Perspektive zu sehen, eine klarere Sicht für Beziehungen und Situationen zu entwickeln. Ziel des Kurses ist es bewusster zu werden und mit den eigenen, inneren Ressourcen (Weisheit) in Kontakt zu kommen. Indem wir lernen, unsere Gedanken, Gefühle und unsere Körperempfindungen zunächst einfach wahrzunehmen, eröffnen sich uns neue Möglichkeiten des Handelns. Dadurch können wir mit unserem Leben – gleich ob im Beruf oder in der Familie – bewusster mit belastenden Situationen umgehen, was zu einem gelasseneren und gesünderen Leben führen kann.

---

### Zielgruppe

---

Für Menschen,

- ⇒ die sich beruflich oder privat unter Stress fühlen
- ⇒ die lernen wollen, gesundheitsfördernder mit Stress umzugehen
- ⇒ die einen aktiven Beitrag zur Erhaltung ihrer Gesundheit leisten möchten
- ⇒ die sich wohl fühlen und auf Dauer leistungsfähig bleiben wollen
- ⇒ die eine sinnvolle Ergänzung zur medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung suchen
- ⇒ die wacher, bewusster und achtsamer leben möchten,
- ⇒ die das Gefühl haben, sich in einer „Art Hamsterrad“ zu drehen

---

Gefördert von

# MINDFULNESS - BASED STRESS REDUCTION

---

## Inhalte

---

- ⇒ Geleitete Sitz- und Gehmeditation, Ess-Meditation, Körper-Scan, Körperübungen im Stehen und Liegen, Kommunikationsübungen
- ⇒ Geleitete, interne Reflexionen
- ⇒ Gruppenaustausch in Bezug auf gemachten Erfahrungen mit den Übungen und den wöchentlichen Themen
- ⇒ Vortrag und Dialog zur Perception (Wahrnehmung), Stressreaktionen, Automatische Stressreaktionen und achtsame Stressantworten

---

## Zertifikat

---

### 44 ECM – Punkte

ECM – Punkte bitte bei der Anmeldung angeben.

Die Verantwortlichkeit zur Einhaltung der geltenden Kriterien für die Erlangung des ECM-Zertifikates liegt bei der Teilnehmerin/dem Teilnehmer.

---

## Veranstaltungsort

---

Meran, KVW Kursraum 84, Otto-Huber-Straße

---

## Termine

---

### Orientierungsabend:

Mi., 08.03.2023, 18.30 Uhr – 20.30, KVW Kursraum 84, Otto-Huber-Straße, Meran

Alternativ kann der Orientierungsabend auch online besucht werden.

Die Teilnahme am kostenlosen Orientierungsabend wird sehr empfohlen. Der Abend dient als "Orientierung", d.h. wichtige Informationen werden mitgeteilt. Unter anderem wird eine kurze "Achtsamkeitsübung" angeleitet und es findet ein Austausch unter den TeilnehmerInnen statt, um einen ersten Eindruck davon zu bekommen, was Sie beim Kurs erwartet. Sie lernen die Referentin und andere mögliche TeilnehmerInnen schon an diesen Abend kennen. Anschließend finden die persönlichen Einzelgespräche mit der Referentin statt.

Sollten Sie an diesem Abend nicht kommen können, werden wir vor Kursbeginn ein telefonisches Vorabgespräch mit der Referentin vereinbaren.

**8 Einheiten** zu jeweils 3 bzw. 2,5 Stunden (insg. 21) und **1 Tag** à 6,5 Stunden

1. Treffen: Mi., 15.03.2023, 18.30 – 21.30 Uhr
2. Treffen: Mi., 22.03.2023, 18.30 – 21.00 Uhr
3. Treffen: Mi., 29.03.2023, 18.30 – 21.00 Uhr
4. Treffen: Mi., 05.04.2023, 18.30 – 21.00 Uhr
5. Treffen: Mi., 12.04.2023, 18.30 – 21.00 Uhr
6. Treffen: Mi., 19.04.2023, 18.30 – 21.00 Uhr
- Tag der Achtsamkeit: Ein Tag der Stille – Sa., 22.04.2023, 9.00 Uhr - 16.30 Uhr
7. Treffen: Mi., 26.04.2023, 18.30 – 21.00 Uhr
8. Treffen: Mi., 03.05.2023, 18.30 – 21.30 Uhr

# MINDFULNESS - BASED STRESS REDUCTION

---

## Die Referentin

---



⇒ Michèle Honeck

lebte über 30 Jahre in San Francisco, USA und war dort als selbstständige Psychotherapeutin tätig. Sie leitete dort im Rahmen Ihrer Tätigkeit unter anderem auch versch. Erwachsenengruppen. Sie besitzt die Befugnis MBSR - zu unterrichten und lebt zurzeit in Meran.

---

## Kosten

---

Euro 350,00 (inklusive Unterlagen) zzgl. Euro 25,00 für die Erstellung des ECM - Zertifikats  
Die Kursgebühr beinhaltet keine Unterkunft und Verpflegung.

---

## Anmeldung

---

**Anmeldung innerhalb Freitag, 10.03.2023 erforderlich.**

Bitte fragen Sie auch nach Anmeldeschluss nach freien Kursplätzen nach!  
Für Ihre Anmeldung verwenden Sie bitte das beigelegte **Anmeldeblatt**.

Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie unsere Richtlinien und unsere Teilnahmebedingungen an.  
Sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, behalten wir uns vor, diesen Lehrgang bis Montag, 13.03.2023 abzusagen oder gegebenenfalls zu verschieben.  
Die Teilnehmeranzahl ist auf **14 Plätze begrenzt**.

---

## Information und Beratung

---

KVW Bildung Meran  
Otto-Huber-Straße 84  
39012 Meran  
Tel. 0473 229 537  
[bildung.meran@kvw.org](mailto:bildung.meran@kvw.org)

# MINDFULNESS - BASED STRESS REDUCTION

---

## Teilnahmebedingungen (gilt als integrierender Bestandteil der schriftlichen Anmeldung)

---

### 1. Anmeldung

Die Anmeldung ist verbindlich. Der Vertrag über die Fortbildung kommt durch die schriftliche Annahme der Anmeldung durch die KVV Bildung zustande. Der Veranstalter KVV Bildung behält sich das Recht vor, über die definitive Aufnahme der InteressentInnen am Lehrgang zu entscheiden.

### 2. Leistungen

Der Umfang der vertraglichen Leistungen ergibt sich aus der Ausschreibung sowie den beigefügten Richtlinien, deren Erhalt der/die TeilnehmerIn mit ihrer Unterschrift bestätigt.

### 3. Zahlung

Die vereinbarte Gebühr ist bei Anmeldung sofort fällig. Sollten Sie eine Rechnung benötigen, geben Sie bitte die entsprechenden Daten auf dem Anmeldeblatt an. Die Rechnung wird Ihnen nach erfolgter Zahlung zugestellt.

Unsere Bankverbindung: Raika Bozen, IBAN: IT39 T 08081 11600 0003 0004 9531; BIC RZSBIT21003

### 4. Rücktritt des/der Teilnehmer/in

Schriftliche Abmeldungen sind bis Fr., 10.03.2023 mit einer Bearbeitungsgebühr von Euro 60,00 möglich. Bei einem späteren Rücktritt wird die gesamte Gebühr einbehalten, bei vereinbarter Ratenzahlung sind die noch fälligen Raten sofort zu begleichen. Alternativ kann direkt bei Rücktritt ein/e Ersatzteilnehmer/in vermittelt werden, welche die Veranstaltung besucht und die Gebühr entrichtet. Dies ist nur bis zum Beginn der Veranstaltung möglich. Eine/n solche/n wird die KVV Bildung akzeptieren, sofern diese/r für die Veranstaltung geeignet erscheint und eine persönliche Anmeldung vorliegt.

### 5. Absage

Sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, behält sich die KVV Bildung vor, diesen Lehrgang bis Montag, 13.03.2023 abzusagen oder gegebenenfalls zu verschieben. Bei Absage wird Ihnen die bereits bezahlte Teilnahmegebühr für eine andere KVV Bildungsveranstaltung gutgeschrieben oder zurücküberwiesen.

### 6. Programmänderungen

Die KVV Bildung behält sich das Recht vor, auch kurzfristig notwendige Änderungen des Programms vorzunehmen (z.B. wegen Ausfall oder Erkrankung ReferentIn, höhere Gewalt, ...). Über eine solche Änderung des Programms wird die KVV Bildung die Teilnehmenden so rechtzeitig wie möglich informieren.

### 7. Urheberrecht

Die Arbeitsunterlagen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen auch nicht auszugsweise ohne schriftliche Einwilligung der KVV Bildung und des/der Referent/in vervielfältigt oder verbreitet werden.

### 8. Datenschutz

Es wird darauf hingewiesen, dass sämtliche personenbezogenen Daten, einschließlich der besonderen Kategorien von personenbezogenen Daten (sog. sensible Daten) im Sinne der DSGVO 679/2016 zur Durchführung der Bildungsveranstaltungen, sowie für Werbezwecke, sofern Sie uns Ihre Einwilligung gegeben haben, verwendet werden. Daten werden nur an ausgewählte Auftragsverarbeiter und, bei Notwendigkeit für die Durchführung der Bildungsveranstaltungen, an Dritte weitergegeben. Sie können jederzeit Ihre Betroffenenrechte (Auskunftsrecht, Recht auf Berichtigung, Löschung und Einschränkung der Verarbeitung, Datenübertragung, Widerspruchsrecht, Beschwerderecht) ausüben, die Zustimmung für die Verarbeitung für Werbezwecke verweigern bzw. widerrufen. Den ausführlichen Datenschutzhinweis und Rechte des Betroffenen finden Sie auf [bildung.kvv.org](http://bildung.kvv.org) oder können in unseren Bezirksbüros angefordert werden.

# MINDFULNESS - BASED STRESS REDUCTION

## Anmeldung: MBSR – Stressreduzierung durch Achtsamkeit

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar „MBSR – Stressreduzierung durch Achtsamkeit“ in Meran an. Die Teilnahmebedingungen sind mir bekannt und werden von mir durch meine Unterschrift anerkannt. Die Kursausschreibung vom 22.12.2022 ist ausdrücklicher Bestandteil dieser Anmeldung.

Name, Vorname	
Straße, Nr.	
PLZ, Ort	
Telefon / Mobiltelefon	
E-Mail	
Geburtsdatum und -ort	
Steuernummer	
zur Zeit tätig als	
Persönliche Anmerkungen	
Ich möchte ECM – Punkte erhalten <input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> Ja, Berufsbild:	
Ich benötige eine Rechnung ausgestellt auf: Firmenbezeichnung Straße, Nr., PLZ und Ort Steuernummer MwSt.-Nummer PEC Adresse/Empfängerkodex	
<b>Datenschutz.</b> Es wird darauf hingewiesen, dass sämtliche personenbezogenen Daten, einschließlich der besonderen Kategorien von personenbezogenen Daten (sog. sensible Daten) im Sinne der DSGVO 679/2016 zur Durchführung der Bildungsveranstaltungen, sowie für Werbezwecke, sofern Sie uns Ihre Einwilligung gegeben haben, verwendet werden. Daten werden nur an ausgewählte Auftragsverarbeiter und, bei Notwendigkeit für die Durchführung der Bildungsveranstaltungen, an Dritte weitergegeben. Sie können jederzeit Ihre Betroffenenrechte (Auskunftsrecht, Recht auf Berichtigung, Löschung und Einschränkung der Verarbeitung, Datenübertragung, Widerspruchsrecht, Beschwerderecht) ausüben, die Zustimmung für die Verarbeitung für Werbezwecke verweigern bzw. widerrufen. Den ausführlichen Datenschutzhinweis und Rechte des Betroffenen finden Sie auf <a href="http://bildung.kvw.org">bildung.kvw.org</a> oder können in unseren Bezirksbüros angefordert werden. <input type="checkbox"/> Bitte schicken Sie mir die KVV Bildungsbroschüre kostenfrei an die angegebenen Adressdaten.	
Ort, Datum	Unterschrift