

# STRESSREDUZIERUNG DURCH ACHTSAMKEIT



## MBSR NACH JON KABAT-ZINN

8-WOCHEN-  
KURS

OKT -  
DEZ 2024

BOZEN

**ORIENTIERUNGSABEND ONLINE** Do., 26.09.2024, 18.30 Uhr

**INFO** KVW Bildung Bozen, Karin Wieser, Pfarrplatz 31, Bozen, Tel. 0471 978 057, [bozen@kvwbildung.org](mailto:bozen@kvwbildung.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

---

Bozen, Kolpinghaus, Adolph-Kolping-Straße 3

---

## Termine

---

### Orientierungsabend:

Do., 26.09.2024, 18.30 Uhr – 20.30, online, über die Plattform zoom.

Die Teilnahme am kostenlosen Orientierungsabend wird empfohlen. An diesem Abend erhalten Sie wichtige Informationen, machen eine kurze „Achtsamkeitsübung“ und können sich mit anderen Teilnehmerinnen austauschen. Sie lernen die Referentin und mögliche Teilnehmerinnen kennen. Danach gibt es persönliche Einzelgespräche mit der Referentin. Falls Sie an diesem Abend nicht teilnehmen können, werden wir vor Kursbeginn ein telefonisches Gespräch mit der Referentin für Sie arrangieren.

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

1. Treffen: Do., 17.10.2024, 18.00 – 21.00 Uhr

2. Treffen: Do., 24.10.2024, 18.00 – 20.30 Uhr

3. Treffen: Do., 07.11.2024, 18.00 – 20.30 Uhr

4. Treffen: Do., 14.11.2024, 18.00 – 20.30 Uhr

5. Treffen: Do., 21.11.2024, 18.00 – 20.30 Uhr

Tag der Achtsamkeit: Ein Tag der Stille – Sa., 23.11.2024, 9.00 Uhr - 16.30 Uhr

6. Treffen: Do., 28.11.2024, 18.00 – 20.30 Uhr

7. Treffen: Do., 05.12.2024, 18.00 – 20.30 Uhr

8. Treffen: Do., 12.12.2024, 18.00 – 21.00 Uhr

**Mitzubringen:** Matte, dünne Decke

# MINDFULNESS - BASED STRESS REDUCTION

---

## Die Referentin

---



⇒ Michèle Honeck

lebte über 30 Jahre in San Francisco, USA und war dort als selbstständige Psychotherapeutin tätig. Sie besitzt die Zertifizierung MBSR - zu unterrichten und lebt zurzeit in Meran.

---

## Kosten

---

Euro 450,00 (inklusive Unterlagen) zzgl. Euro 25,00 für die Erstellung des ECM - Zertifikats  
Die Kursgebühr beinhaltet keine Unterkunft und Verpflegung.

---

## Anmeldung

---

**Anmeldung innerhalb Freitag, 04.10.2024 erforderlich.**

Bitte fragen Sie auch nach Anmeldeschluss nach freien Kursplätzen nach!

Für Ihre Anmeldung verwenden Sie bitte das beigelegte **Anmeldeblatt**.

---

## Information und Beratung

---

KVV Bildung Bozen  
Karin Wieser, Bildungsverantwortliche Bozen  
Pfarrplatz 31, 39100 Bozen  
Tel. 0471 978 057  
bildung.bozen@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 VFG zustande. Der Veranstalter KVV Bildung VFG 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 Freitag, 04.10.2024 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 VFG 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 VFG vor, diesen Lehrgang bis Montag, 07.10.2024 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 VFG 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 VFG 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 VFG 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.

Online-Trainings: Bitte beachten Sie, dass wir nicht vollumfänglich Einfluss auf die Datenverarbeitungsvorgänge der verwendeten Tools haben. Unsere Möglichkeiten richten sich maßgeblich nach der Unternehmenspolitik des jeweiligen Anbieters. Weitere Hinweise zur Datenverarbeitung durch die Konferenztools entnehmen Sie den Datenschutzerklärungen der jeweils eingesetzten Tools.

# MINDFULNESS - BASED STRESS REDUCTION

## Anmeldung: MBSR – Stressreduzierung durch Achtsamkeit

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar „MBSR – Stressreduzierung durch Achtsamkeit“ in Bozen an. Die Teilnahmebedingungen sind mir bekannt und werden von mir durch meine Unterschrift anerkannt. Die Kursausschreibung vom 13.06.2024 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.	
Ort, Datum	Unterschrift