

STRESSREDUZIERUNG DURCH ACHTSAMKEIT

MBSR NACH JON KABAT-ZINN

8-WOCHEN-
KURS

OKT -
DEZ 2026

BRUNECK

ORIENTIERUNGSABEND IN BRUNECK Mo., 05.10.2026, 18.00 Uhr

INFO KVW Bildung Pustertal, Dantestraße 1, Bruneck, Tel. 0474 413 705, pustertal@kvwbildung.org



MINDFULNESS - BASED STRESS REDUCTION

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

Beschreibung

Wir alle erleben in unserem Alltag Situationen, die stressbeladen, belastend und anspruchsvoll sind – sei es im Beruf, bei Verlust und Veränderungsprozessen bei gesundheitlichen Herausforderungen (Einschränkungen) oder wenn Gefühle von Überlastung aufkommen.

Bewusst innezuhalten und achtsam wahrzunehmen, was gerade ist, ermöglicht einen anderen, konstruktiven Umgang mit Stress auslösenden Situationen.

Achtsamkeit in den beruflichen und privaten Alltag zu integrieren, erhöht die Lebensqualität, fördert unser Wohlbefinden und erhält unsere Leistungsfähigkeit. Ein MBSR-Kurs kann hierfür unterstützend sein.

Was ist MBSR?

MBSR steht für Mindfulness-Based Stress Reduction. Es handelt sich dabei um ein Programm, das zur Stressreduzierung durch Achtsamkeit in den 70er Jahren von Dr. J. K. Zinn in den USA entwickelt wurde. MBSR wurde ursprünglich für Personen entwickelt, welche an chronischen, gesundheitlichen Problemen litten. Mittlerweile wird MBSR weltweit erfolgreich im Gesundheitsbereich, in pädagogischen und sozialen Einrichtungen sowie in Unternehmen angewandt.

Als Trainingsprogramm für den Geist verbindet es meditative Übungen in Ruhe und Bewegung mit Ansätzen aus der modernen Psychologie und Stressforschung.

Die positiven Wirkungen auf Körper und Psyche sind wissenschaftlich gut erforscht. Die Kultivierung der Achtsamkeit braucht aber Zeit und der MBSR-Kurs bietet daher keine schnellen Erfolge oder Lösungen. MBSR ersetzt keine Psychotherapie oder medizinische Behandlung, kann diese jedoch sinnvoll ergänzen.

Gefördert von



Autonome Provinz Bozen
Provincia autonoma di Bolzano
Provincia autonoma de Bulsan
SÜDTIROL • ALTO ADIGE



Weiterbildung
in Südtirol

MINDFULNESS - BASED STRESS REDUCTION

Zielgruppe

Für Menschen,

- ⇒ die sich beruflich oder privat unter Druck fühlen
- ⇒ die lernen wollen, gesundheitsfördernder und (positiv) mit Stress umzugehen
- ⇒ die einen aktiven Beitrag zum Erhalt 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

Inhalte

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

Die Referentin



⇒ **Griessmair Margareth**

besitzt die Zertifizierung MBSR zu unterrichten und ist Mitglied im deutschen MBSR-Verband, Ergotherapeutin, aus Brixen

MINDFULNESS - BASED STRESS REDUCTION

Termine / Veranstaltungsort

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

1. Mo. 19.10., 18.00 Uhr - 21.00 Uhr
2. Mo. 26.10., 18.00 Uhr - 20.30 Uhr
3. Mo. 02.11., 18.00 Uhr - 20.30 Uhr
4. Mo. 09.11., 18.00 Uhr - 20.30 Uhr
5. Mo. 16.11., 18.00 Uhr - 20.30 Uhr
6. Mo. 23.11., 9.00 Uhr - 16.30 Uhr – Tag der Achtsamkeit
7. Sa. 28.11., 18.00 Uhr - 20.30 Uhr
8. Mo. 30.11., 18.00 Uhr - 20.30 Uhr
9. Mo. 07.12., 18.00 Uhr - 21.00 Uhr

Veranstaltungsort

Bruneck, KVV Kursraum, Dantestraße 1

Zertifikat

Um ECM-Punkte wird angesucht.

Sollten Sie an ECM-Punkten interessiert sein, bitten wir (Sie) darum, dies bei der Anmeldung anzugeben.

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

Kosten

Euro 450,00 (inkl. Unterlagen) zzgl. Euro 25,00 für die Erstellung des ECM-Zertifikats.

Die Kursgebühr beinhaltet keine Unterkunft und Verpflegung.

Für individuelle Förderung wurde bei der Deutschen Berufsbildung angesucht. Erkundigen Sie sich nach Finanzierungsbeiträgen für berufliche Weiterbildung.

MINDFULNESS - BASED STRESS REDUCTION

Anmeldung

Anmeldung innerhalb Montag, 12.10.2026 (erforderlich.)

Bitte fragen Sie auch nach Anmeldeschluss nach freien Kursplätzen .

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

Information und Beratung

KVV Bildung Pustertal

Elke Peintner, Bildungsverantwortliche Pustertal

Dantestraße 1, 39031 Bruneck

Tel. 0474 413705

pustertal@kvvbildung.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 Do., 08.10.2026 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, 12.10.2026 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 der Referentin/des Referenten 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.kvw.org oder können in unseren Bezirksbüros angefordert werden.

MINDFULNESS - BASED STRESS REDUCTION

Anmeldung: MBSR – Stressreduzierung durch Achtsamkeit

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Lehrgang „MBSR – Stressreduzierung durch Achtsamkeit“ in Bruneck an. Die Teilnahmebedingungen sind mir bekannt und werden von mir durch meine Unterschrift anerkannt. Die Kursausschreibung vom 07.07.2026 ist ausdrücklicher Bestandteil dieser Anmeldung.

Name, Vorname	
Straße, Nr.	
PLZ, Ort	
Telefon / Mobiltelefon	
E-Mail	
Geburtsdatum und -ort	
Steuernummer	
zurzeit tätig als	
Persönliche Anmerkungen	
Ich möchte ECM – Punkte erhalten	
☐ Nein	☐ Ja, Berufsbild:
Ich benötige eine Rechnung ausgestellt auf: Firmenbezeichnung Straße, Nr., PLZ und Ort Steuernummer MwSt.-Nummer PEC Adresse/Empfängerkodex	
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.kvw.org oder können Sie in unseren Bezirksbüros anfordern .	
☐ Bitte schicken Sie mir die KVV Bildungsbroschüre kostenfrei an die angegebenen Adressdaten.	
Ort, Datum	Unterschrift