

8-Wochen-Kurs MBSR mindfulness stress reduction Durch Achtsamkeit Stress bewältigen

Durch äußere Anforderungen und eigene innere Ansprüche und Erfahrungen entstehen Stress und das Gefühl, Anforderungen nicht gerecht zu werden. Der amerikanische Arzt und Professor Jon Kabat-Zinn hat aufgrund wissenschaftlicher Forschungen ein wahrnehmungsorientiertes Übungsprogramm zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit entwickelt, das nachweislich die Resilienz gegenüber Stress stärkt. Die Teilnahme an diesem Kurs kann Tendenzen des Ausbrennens vorbeugen und zu mehr Arbeitszufriedenheit und Lebensqualität führen.

Elemente des Kurses sind

- persönliches Vorgespräch
- 8 Abendtermine: jeweils Donnerstag, 22.1.26/29.1./5.2./12.2./5.3./12.3./19.3./26.3.2026
- Achtsamkeitstag: Samstag, 14.03.2026 9.30 – 15.30 Uhr
- tägliche eigene Übungszeit ca. 45 min.

Inhalte:

- grundlegende Meditationsübungen: bodyscan, achtsame Körperübungen, Achtsamkeitsmeditation kennenlernen und praktizieren
- Impulse zum Thema Wahrnehmung, Entstehung von und Umgang mit Stress, hilfreiche Kommunikation, Umgang mit Gefühlen
- Austausch in der Gruppe

Ort: Obermünsterzentrum Rgb, Meditationsraum 18.00 – 20.30 Uhr

Referentin: Ulrike Simon-Schwesinger, zertifizierte MBSR-Lehrerin (IAS), Lehrerin für (Selbst-)Mitgefühl und Achtsamkeit mit Kindern und Jugendlichen

Anmeldeschluss: 20.12.2025

Anmeldung in FIBS

https://fibs.alp.dillingen.de/lehrgangssuche?container_id=422749

Kosten: 75,00 Euro für LehrerInnen und pastorale MitarbeiterInnen

250,00 Euro für externe TeilnehmerInnen, die nicht im pädagogischen Bereich arbeiten

Genauere Infos unter:

Ulrike.Simon-Schwesinger@bistum-regensburg.de