

8-Wochen-Kurs MBSR (mindfulness-based stress reduction):

DURCH ACHTSAMKEIT STRESS BEWÄLTIGEN

Durch äußere Anforderungen, 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 burn-out verhindern und zu mehr Arbeitszufriedenheit und Lebensqualität führen.

Elemente des Kurses sind

- persönliches telefonisches Vorgespräch nach Absprache
- 8 Abende, jeweils montags, 18.00 – 20.30 Uhr
Termine: 12.10./19.10./26.10. /9.11./16.11./23.11./30.11./7.12.2026
- Achtsamkeitstag: Samstag, 28.11.2026 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: Diözesanzentrum Obermünster, Obermünsterplatz 7, Regensburg

Anmeldeschluss: 28.09.2026

**Kosten: 75 € für LehrerInnen und pastorale Mitarbeiter/innen
250,00 € für externe Teilnehmer/innen, die nicht im pädagogischen Bereich arbeiten**

Begleitung: Ulrike Simon-Schwesinger,

MBSR/MBCL-Lehrerin (IAS), Dipl. Rel.-Päd.(FH), geistliche Begleiterin, Mitarbeiterin in der Abteilung Schulpastoral der Diözese Regensburg

Kontakt: Ulrike.simon-schwesinger@bistum-regensburg.de

Anmeldung: FIBS E130-SP/26/335424-1_E_4