

MBSR

Stressbewältigung
durch **Achtsamkeit**

Mindfulness Based
Stress-Reduktion

*Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber
Du kannst lernen auf ihnen zu reiten.*
Jon Kabat-Zinn, Begründer von MBSR

MBSR: Die moderne und effiziente Art
mit Stress umzugehen

Josef Mattes, PhD, MSc

PhD (USA) Mathematik,

MSc Angewandte Positive Psychologie

zertifizierter MBSR-Lehrer

zertifizierter Feldenkrais-Lehrer

Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision

<https://www.jmattes.at>



MBSR-Kurse vermitteln Fertigkeiten zur **Bewältigung von Stress in verschiedenster Form**: ursprünglich für Schmerzpatienten entwickelt, hat es sich auch für andere Formen von Stress, wie zum Beispiel Stress im Beruf oder im Umgang mit anderen Personen, bewährt.

Ausgehend von der medizinischen Fakultät der Universität Massachussets Ende der 1970er Jahre hat sich MBSR inzwischen international durchgesetzt und findet auch in Österreich zunehmend Verbreitung.

Der standardisierte MBSR-Kurs wird als Gruppenkurs durchgeführt. Er besteht aus einer verpflichtenden Vorbesprechung, acht wöchentlichen Treffen, einem ganzen "Tag der Stille" am Wochenende (ca. 10h-17h), sowie Hausübungen von etwa einer Stunde pro Tag. Unterlagen und CDs/MP3s zum Üben zu Hause werden zur Verfügung gestellt. Dabei werden Achtsamkeitsübungen (im Liegen, Sitzen wie auch in sanfter Bewegung), Hintergrundinformationen über Stress, Gespräche sowie Hinweise zur Alltagsgestaltung kombiniert.

Dieses intensive Programm erlaubt es, **tief gehende und anhaltende Veränderungen** zu erzielen und zu erleben. (Wirksamkeit: siehe z.B. <https://mbsr-mbct.at/forschung/> oder <https://goamra.org/reviewsmeta-analysis>)

Termine 2025

Änderungen vorbehalten, für aktuellste Info siehe
<https://www.jmattes.at/Kurse>

Frühjahr

Ort: achtsam-Zentrum, Hauptstraße 98,
2344 Maria Enzersdorf

Termine (in Absprache eventuell verschiebbar):

9 Donnerstag abende sowie ein Tag am
Wochenende; Details noch in Ausarbeitung

Kosten: 420,- pro Kurs.

(Jeder Kurs ist ein vollständiger MBSR Kurs.

SVS: anrechenbar für Gesundheitshunderter)

Nur Tag der Stille (Auffrischung für ehemalige TN): 90,-

Herbst: in Planung

Anmeldung: bitte per Email an kurse@jmattes.at

Mindestteilnehmerzahl: 6

