

# Lebenselixier Stress?

## 8teilige Seminarreihe + Seminartag



Reden wir darüber. Mit welcher inneren Einstellung begegnen wir den Höhen und Tiefen unseres Daseins, Frust, Leid und Schmerz und den nicht enden wollenden Horrormeldungen aus nah und fern? Was macht das alles mit unserem kostbaren Leben? Die Zauberformel für Lebensmut, Immunstärke und Widerstandskraft (Resilienz) heißt Achtsamkeit. Das weltweit bekannteste Lehr- und Übungsprogramm eines heilsamen Umgangs mit den Stressfaktoren unserer hochtechnisierten Welt stammt von Jon Kabat-Zinn und heißt MBSR (englische Abkürzung für „Achtsamkeits-Basierte Stress-Reduktion“). Kursinhalte: Meditation auf den Atem und Yogaübungen zur sanften Förderung der Selbstheilungskräfte mit Anleitungen und Tipps zum einfachen Umsetzen im Alltag. Der Kurs ist keine Therapie, kann aber als begleitende Maßnahme bei „stressbedingten“ und behandlungsresistenten Leiden und Beschwerden viel zu einer spürbaren Unterstützung und Erleichterung beitragen.

**Beginn:** Mittwoch, 16. September 2020, 9.00 - 11.30 Uhr

**Kurszeiten:** 23.9., 7.10., 14.10., 21.10., 28.10., 4.11., 11.11.2020, jeweils mittwochs von 9.00 - 11.30 Uhr

**Ein Tag der Achtsamkeit:** Samstag, 31.10.2020, 10 - 16 Uhr

**Leitung:** Mag.ª Edit Hackl

**Ort:** Bildungshaus Osttirol - Kärntner Str. 42 - 9900 Lienz

**Beitrag:** 150 € inkl. Kursunterlagen + CD's

**Rechtzeitige Anmeldung erforderlich - begrenzte TN-Zahl**

*Bitte beachten Sie, dass in den Gängen MundNasenSchutz zu tragen ist.*

**Hinweis:** Der Kurs kann auf besonderen Wunsch auch in 2 Teilen gebucht werden  
(Teil 1: Termine 1-6, 86 €;  
Teil 2: „Tag der Achtsamkeit“ + Termine 7-8, 64 €)  
Auf Wunsch gerne vorheriges Gespräch mit der Kursleiterin.

*Die Gemeinden Amlach, Heinfels, Hopfgarten, Innervillgraten, Kals, Kartitsch, Prägraten, St. Jakob, St. Veit, Tristach, Untertilliach, Virgen und die Marktgemeinde Nußdorf-Debant unterstützen ihre GemeindebürgerInnen mit Bildungsschecks. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Gemeinde!*



**HELLA** Jalousien.  
Markisen. Rollläden.

