

## Positive Effekte des MBSR-Trainings

MBSR (auf Deutsch „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“) ist ein durch **wissenschaftliche Studien** gut erforschtes achtsamkeitsbasiertes Verfahren, mit folgenden Effekten:

- Positive Auswirkungen auf **körperliches und geistiges Wohlbefinden**\*)
- Förderung der **Aufmerksamkeits- und Gedächtnisleistung**
- Unterstützung im **konstruktiven Umgang mit emotionaler Belastung** und Stress
- Förderung der **Emotionsregulation** und Stärkung der **Bindungs- und Beziehungsfähigkeit**

Durch regelmäßiges Achtsamkeits-Training berichten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auch von mehr **Gelassenheit** und bewussterem Erleben. Das unterstützt Wohlbefinden, Lebensqualität und **Lebenszufriedenheit**.

\*) Eine Vielzahl aktueller Studien belegt u.a. positive Auswirkungen auf **Immunsystem**, Schlafqualität, **(Zell-)Alterung**, chronische Schmerzen, depressive oder ängstliche Verstimmungen sowie im Bereich der Resilienz und **Burnout-Prävention**. Regelmäßige Meditation verändert erwiesenermaßen Hirnstrukturen und Hirnfunktionen.



**DI Lukas Schlosser MSc**  
Trainer für Achtsamkeit, Resilienz und Stresskompetenz

## Über mich

In einer Phase größerer persönlicher Umbrüche habe ich die unterstützende Kraft einer regelmäßigen Meditationspraxis vor Jahren kennengelernt.

In meiner Masterarbeit für den Abschluss des Hochschullehrgangs „**Achtsamkeit in Bildung, Beratung und Gesundheitswesen**“ habe ich mich intensiv auch mit dem Zugang von Männern zu Achtsamkeit beschäftigt. Seit 2021 bin ich **zertifizierter MBSR-Trainer**.

Als glücklicher Vater eines Sohnes lebe ich in der Nähe von Zwettl im Waldviertel. Ich bin ausgebildeter Informatiker und war über **20 Jahre als Führungskraft** in unterschiedlichen Bereichen der Privatwirtschaft tätig.



## Schule der Stress-Kompetenz

### MBSR 8-Wochen Kurs (hybrid)

Mindfulness-Based Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn, in Zwettl in Präsenz und Online

**25. April – 20. Juni 2023**

Achtsamkeits- und Meditationstraining mit **Lukas Schlosser**



## Organisatorisches

**Termine (Teilnahme in Präsenz & online):**  
**8 Abende jeweils Dienstag, 18.30 – 21.00 Uhr**  
(25.04. | 02.05. | 09.05. | 16.05. | 23.05. | 30.05. |  
06.06. | 13.06. | Reservetermin: 20.06.2023)  
**+ 1 Samstag: 03.06.2023, 09.45 – 16.00 Uhr.**

**Kursorte für Präsenz-Teilnahme:**  
Seminarraum Rudmanns, 3910 Zwettl  
Stadtgemeinde Zwettl, 3910, Gartenstraße 3

**Kurskosten (inkl. MwSt.):**  
€ 450,- inkl. Kursunterlagen und Audiodateien.  
AK-Förderung (bis zu EUR 120,-) möglich sowie  
Anrechnung des SVS-Gesundheitsbündlers!

**Gruppengröße:**  
Mind. 6 bis max. 12 Personen

**Online Info-Abend für nähere Informationen:**  
Dienstag, 07. März 2023, 19.00 Uhr  
Kostenfreie Veranstaltung via ZOOM  
(Anmeldung via VHS erforderlich).

**Anmeldung:**  
Über VHS Zwettl unter 0664 / 529 83 52 oder  
[volkshochschule@zwettl.gv.at](mailto:volkshochschule@zwettl.gv.at)

**Anmeldeschluss für den Kurs:**  
Freitag, 14. April 2023

**Fragen zum Kurs / Terminvereinbarung:**  
0676 / 479 80 13 oder  
[lukas.schlosser@seingenuegt.at](mailto:lukas.schlosser@seingenuegt.at)

## Kursinhalte

MBSR ist ein standardisiertes **achtwöchiges Kursformat**, das 1979 in den USA von **Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn** – ursprünglich begleitend für Patientinnen und Patienten mit Krebs oder chronischen Schmerzen – entwickelt wurde. Der Kurs vermittelt durch seinen ganzheitlichen Ansatz, wie man mit Stress und belastenden Situationen generell konstruktiver umgehen kann. Folgende Kursinhalte werden angeboten:

- **Impulsvorträge** und persönliche Erfahrungen zu den acht Schwerpunktthemen:
  1. Achtsamkeit erforschen
  2. Wie wir die Welt wahrnehmen
  3. Im Körper verankert sein
  4. Stress und Stressmuster
  5. Umgang mit stressverschärfenden Gedanken
  6. Achtsame Kommunikation
  7. Achtsamkeitstag (Samstag!)
  8. Selbstfürsorge
  8. Rückblick und Ausblick
- Aktuelle Erkenntnisse aus den **Neurowissenschaften**
- Begleitende **meditative Praxis-Übungen** in Ruhe und Bewegung, v.a. auch zwischen den Kurs-Einheiten
- Möglichkeit zu **Erfahrungsaustausch** und Reflexion in der Gruppe

## Ergänzende Informationen

Dieses Angebot umfasst neben den **Kurs-Unterlagen** und **MP3-Audiodateien** zum Üben daheim auch ein **kostenfreies Vorgespräch**, um persönliche Ziele und offene Fragen vor Kursbeginn abzuklären. Der Kurs ist geeignet für Einsteiger genauso wie für erfahrene Übende.

**Bitte mitbringen:**  
Bequeme Kleidung, evtl. dicke Socken sowie Yoga- oder Turnmatte, Decke und Sitzkissen (sofern vorhanden).

*„Meine Vision ist es, Menschen dabei zu unterstützen, inmitten der Geschäftigkeit und der Herausforderungen des Alltags einen heilsamen Rückzugsort des Innehaltens und Beobachtens zu trainieren. Einen Ort der Stille, an dem ich für den Moment bei dem sein darf, was gerade da ist – ohne etwas leisten, erreichen, oder ändern zu müssen. Laut Jon Kabat-Zinn lehrt uns die Achtsamkeit, vom Aktionsmodus in den Seinsmodus zu wechseln. Die Kraft der Erlaubnis zu erleben, dass jetzt gerade SEIN GENÜGT.“*

Lukas Schlosser



ACHTSAMKEITS  
TRAINING