



## EINFÜHRUNGSSEMINAR

### Stressbewältigung durch Achtsamkeitstraining

An diesem Einführungswochenende lernen die TeilnehmerInnen achtsamkeitsbasierte Ansätze kennen, die bei vielen psychischen Problemen ihre Wirkung zeigen, in diesem Seminar jedoch vor allem im Hinblick auf Stress und Burnout vermittelt und geübt werden.

Der Begriff Achtsamkeit geht auf die buddhistische Lehre zurück und bedeutet das Sein im Hier und Jetzt. Schon damals erkannte man die heilsame Wirkung dieser (Geistes) Haltung.

Stress entsteht dann, wenn die Psyche bzw. der Körper mit den Anforderungen nicht mehr zu Recht kommt. Stress entsteht aber auch, wenn man glaubt, alles können und leisten zu müssen oder auch zu wollen, weil sonst.....ja was sonst?

Achtsamkeit kann diese Spirale unterbrechen, sie ermöglicht neue (Selbst) Erfahrungen sowie Erkenntnisse über mögliche Veränderungen und neue Wege.

**Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Birgitta Elsewesi (Klinische Psychologin, Psychotherapeutin, Tanz- und Ausdruckstherapeutin)

**Coleitung:** Coleitung: Mag.<sup>a</sup> Andrea Plech (Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin i.A.)

**Ort:** Praxis für psychologische Beratung und Psychotherapie,  
Schiffamtsgasse 12/14, 1020 Wien

**Termine:** nächste Termine im Frühjahr 2014

**Kosten:** 280.-

Anmeldung unter 069919256824 oder über die Homepage.

Bitte eine Decke und bequeme Kleidung (Leggings, Trainingshose) mitbringen!

Ich freue mich auf unsere gemeinsame Arbeit!