



**Ruhe finden
Energie tanken
präsent sein**

**Stressbewältigung durch
Achtsamkeit**

**Das Original-MBSR-Programm von Jon Kabat-Zinn
mit Martin Büchele**

Wie gehen Sie mit der ständig wachsenden Informationsflut, mit dem Tempo der Veränderungen, mit den immer größeren Ansprüchen am Arbeitsplatz, mit schwierigen Emotionen um?

Wollen Sie Wege kennenlernen, die helfen, ruhiger zu werden, im Hier und Jetzt zu sein, sich auf eine Tätigkeit zu fokussieren, leichter mit Stress und herausfordernden Emotionen umzugehen, Energie zu tanken, kreativer und innovativer zu sein, achtsam zu kommunizieren?

Ich lade Sie herzlich zu einem MBSR-Training (Mindfulness-based Stress Reduction) nach Jon Kabat-Zinn ein.

Was ist Achtsamkeit und welche Vorteile hat sie?

Achtsamkeitstraining ist eine meditative Geistesschulung, die hilft mehr und mehr Momente im Leben zu haben, in denen wir ganz präsent sind für das, was wir in diesem Augenblick wahrnehmen, anstatt über die Vergangenheit oder die Zukunft zu grübeln. Wesentlich ist dabei eine offene Haltung, die auf die Erfahrung im jeweiligen Moment neugierig ist. Wir können dann ohne den Schleier unserer Bewertungen, Erwartungen, Hoffnungen, Ängste und Sorgen gewahr sein und klar erkennen, was in uns und um uns herum geschieht. Dies ermöglicht, Handlungen bewusst zu setzen, anstatt dem Autopiloten unserer eingefahrenen Verhaltensmuster ausgesetzt zu sein.

Das von Jon Kabat-Zinn entwickelte MBSR-Training wird mittlerweile in vielen Ländern im Gesundheitswesen, in Bildungseinrichtungen, Unternehmen, Regierungsinstitutionen und an zahlreichen anderen Orten angeboten.

Jahrtausende alte Erfahrungen fernöstlicher Weisheitstraditionen und neue wissenschaftliche Studien zeigen gleichermaßen, dass das regelmäßige Üben, wie es in MBSR gelehrt wird, folgende Wirkungen haben kann:

- zahlreiche gesundheitliche Vorteile
- leichter Umgang mit Stress, Schmerzen und Angst
- verbesserte Konzentrationsfähigkeit
- Förderung des emotionalen Gleichgewichts und von Kreativität
- positive Auswirkungen auf zwischenmenschliche Beziehungen
- ganz allgemein mehr Zufriedenheit und größeres Wohlbefinden

Inhalt und Ablauf des Seminars

Zwei Monate lang lernen und üben wir in acht zweieinhalb- bis dreistündigen Einheiten die Basismethoden der Achtsamkeitsmeditation: insbes. Betrachtung des Atems, der Körperempfindungen, der Gedanken und Gefühle sowie das Kultivieren von Mitgefühl. Durch Gehmeditation und sanfte, einfache Körperübungen bringen wir die Achtsamkeit in die Bewegung. Der Erfahrungsaustausch in der Gruppe und individuelles, tägliches Üben sind wesentliche Elemente zur Festigung des Gelernten. Viele Tipps gibt es für die Integration von Achtsamkeit in den beruflichen und privaten Alltag. Gegen Ende des Kurses werden wir einen ganzen Tag lang (sieben Stunden) unsere Übungspraxis vertiefen.

Wer begleitet Sie?



Mag. Martin Büchele, Achtsamkeitstrainer, zertifizierter Cultivating Emotional Balance - Lehrer, von Ursula Lyon zum Meditationslehrer autorisiert und MBSR-Lehrer, Organisationsberater, Prozessbegleiter und Absolvent der Theorie U/Presencing Master Class von Otto Scharmer, in der Achtsamkeit als ein wesentliches Element bei der Gestaltung von sozialen Innovations- und Veränderungsprozessen praktiziert wird. Weiterbildung bei Jon Kabat-Zinn und Saki Santorelli.

Durch Aufenthalte in asiatischen Meditationszentren und Klöstern und durch meine eigene, langjährige Meditationserfahrung bin ich inspiriert, Achtsamkeit in den beruflichen und privaten Alltag zu bringen. Schon vor mehr als zehn Jahren führte ich Achtsamkeitstrainings im österreichischen Bundesdienst und in den letzten Jahren in der Europäischen Kommission in Brüssel ein.

Informationen zu aktuellen Kursterminen und anderen
Kursformaten finden Sie im Beiblatt oder unter
www.martinbuechele.eu

Neugierig geworden?

Für ein unverbindliches Gespräch stehe ich gerne zur Verfügung.
Kontaktieren Sie mich bitte unter
Tel.: +43 664 / 506 1014 oder martin@martinbuechele.eu.

Mag. Martin Büchele

Hofsteigstraße 24
A-6971 Hard am Bodensee

und

c/o Impact Hub
Lindengasse 56/18-19
A-1070 Wien

www.martinbuechele.eu