

Online-Vortrag: Achtsam sein? - "It's simple but not easy!"

26.06.2025

2 UE

Vereinsveranstaltung Webinar(e)

Online-Vortrag: Achtsam sein? - "It's simple but not easy!"

€ 30,00

Zahlung online, auf Raten und auf Rechnung möglich.



Leitung Klaus Kirchmayr

Impulsvortrag zur Haltung der Achtsamkeit aus dem Blickwinkel von MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)

Achtsamkeit ist mittlerweile zu einem großen Trend geworden und dadurch wird sie oft auf Stressbewältigung reduziert, als Entspannungsmethode "vermarktet" oder als weiteres Tool zur Selbstoptimierung angepriesen.

Aber was bedeutet "achtsam sein" wirklich im ursprünglichen Sinn? Immer wichtiger wird auch zu verstehen und zu kommunizieren was Achtsamkeit nicht ist!

"Achtsamkeit heißt, aufmerksam zu sein, was jetzt gerade passiert in diesem Moment – im Geist, im Körper und in der äußeren Umwelt mit einer Haltung von Neugier und Freundlichkeit." (Mindful Nation UK Report, Oktober 2015) – Das ist nur eine von vielen möglichen Definitionen von Achtsamkeit.

Die Wissenschaft bestätigt uns heute, wie unterstützend das regelmäßige Üben und Kultivieren einer (formalen) Achtsamkeitspraxis sein kann. Gut belegt sind v.a. die Aufmerksamkeitsregulation und die Emotionsregulation. Dieser Impulsvortrag soll eine grundlegende Idee vermitteln und den Raum bieten, kurze Übungen auszuprobieren und diese in den Alltag "mitzunehmen".

WSTCM GmbH

Gutenbrunnerstraße 1/2, 2500 Baden Hasnerstraße 29/7+9, 1160 Wien

Tel: +43-(0)2252-206999 office@wstcm.at



Online-Vortrag: Achtsam sein? - "It's simple but not easy!"

Für Mitglieder des Vereins ist die Veranstaltung kostenlos. Für Nicht-Mitglieder fällt ein Kostenbeitrag von EUR 30,- an.

WSTCM GmbH

Gutenbrunnerstraße 1/2, 2500 Baden Hasnerstraße 29/7+9, 1160 Wien

Tel: +43-(0)2252-206999 office@wstcm.at



Online-Vortrag: Achtsam sein? - "It's simple but not easy!"

Vortrag 26.06.2025

Lerntyp	UE
Webinar	1.5



Online-Vortrag: Achtsam sein? - "It's simple but not easy!"

Impulsvortrag zur Haltung der Achtsamkeit aus dem Blickwinkel von MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)

Achtsamkeit ist mittlerweile zu einem großen Trend geworden und dadurch wird sie oft auf Stressbewältigung reduziert, als Entspannungsmethode "vermarktet" oder als weiteres Tool zur Selbstoptimierung angepriesen.

Aber was bedeutet "achtsam sein" wirklich im ursprünglichen Sinn? Immer wichtiger wird auch zu verstehen und zu kommunizieren was Achtsamkeit nicht ist!

"Achtsamkeit heißt, aufmerksam zu sein, was jetzt gerade passiert in diesem Moment – im Geist, im Körper und in der äußeren Umwelt mit einer Haltung von Neugier und Freundlichkeit." (Mindful Nation UK Report, Oktober 2015) – Das ist nur eine von vielen möglichen Definitionen von Achtsamkeit.

Die Wissenschaft bestätigt uns heute, wie unterstützend das regelmäßige Üben und Kultivieren einer (formalen) Achtsamkeitspraxis sein kann. Gut belegt sind v.a. die Aufmerksamkeitsregulation und die Emotionsregulation. Dieser Impulsvortrag soll eine grundlegende Idee vermitteln und den Raum bieten, kurze Übungen auszuprobieren und diese in den Alltag "mitzunehmen".

Vortragende Klaus Kirchmayr

WSTCM GmbH

Gutenbrunnerstraße 1/2, 2500 Baden Hasnerstraße 29/7+9, 1160 Wien

Tel: +43-(0)2252-206999 office@wstcm.at



Online-Vortrag: Achtsam sein? - "It's simple but not easy!"

Anzahl	Lerntyp	Verfügbare Termine
1.5 UE	Webinar / Vortrag: Achtsam sein?	26. Juni 2025, 19:00 - 20:00
		<u>Klaus Kirchmayr</u>
		Online - zoom

WSTCM GmbH

Gutenbrunnerstraße 1/2, 2500 Baden Hasnerstraße 29/7+9, 1160 Wien

Tel: +43-(0)2252-206999 office@wstcm.at