Bildungsangebot-Modul: Vortrag 26.06.2025

Vortrag 26.06.2025

Lerntyp	UE
Webinar	1.5

KN 1196

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

Anzahl	Lerntyp	Verfügbare Termine

WSTCM GmbH

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

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

Bildungsangebot-Modul: Vortrag 26.06.2025

1.5 UE	**Webinar** / Vortrag: Achtsam sein?	26. Juni 2025, 19:00 - 20:00 Klaus Kirchmayr Online - zoom

WSTCM GmbH

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

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