

## Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion

**Ort:** Karl Landsteiner Privatuniversität für Gesundheitswissenschaften, Dr.-Karl-Dorrek-Straße 30  
3500 Krems

**Datum:** 12. November 2020

**Zeit/Agenda:**  
13:00 bis 17:00 Uhr

**Ziel:**  
Einführung in die Achtsamkeit: Zusammenhang mit Stress und Konzentrationsfähigkeit, Einüben von Methoden zur Stressreduktion und Konzentrationssteigerung für die Selbstanwendung und zur Weitergabe im Klassenkontext.

### Inhalt der Weiterbildungen:

- Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion
- Achtsamkeit heißt die nicht wertende, absichtslose Wahrnehmung des gegenwärtigen Augenblicks. Die Fertigkeiten der Achtsamkeit beinhalten die Konzentration auf das Hier und Jetzt, die nicht-wertende Wahrnehmung und wirkungsvolles Handeln. Daher ist die Achtsamkeit auf kein bestimmtes Ziel oder einen Zweck ausgerichtet, hat aber positive „Nebenwirkungen“, wie Steigerung der Konzentration und Präsenz oder Reduktion von Stress uvm. In diesem Workshop werden gängige Methoden der Achtsamkeitstherapie, wie Body, Scan, achtsames Atmen oder einfache Bewegungsübungen gemacht, die sich gut persönlich im Alltag oder in der Klasse umsetzen lassen.

### TeilnehmerInnenkreis:

Lehrpersonal Sekundarstufe I und II?

### Referentin:

- Dr. Elisabeth Fehrmann, MSc;
- Linda Fischer-Grote BSc Msc

### Max. TeilnehmerInnenzahl:

15 TeilnehmerInnen