Das Hamsterrad anhalten – schenken Sie sich Zeit. Ein Tag mit der MBSR-Achtsamkeitspraxis

Manchmal braucht es nur einen Atemzug, um das Hamsterrad anzuhalten.

Fühlen Sie sich manchmal gefangen im Gedankenkarussell und wünschen sich mehr Ruhe, Gelassenheit und Klarheit im Alltag? Dann bietet Ihnen dieses Seminar mit der MBSR-Achtsamkeitspraxis (nach Jon Kabat-Zinn) den passenden Rahmen.

Sie lernen, aus dem Autopiloten des Alltags auszusteigen, Stresssignale frühzeitig zu erkennen und achtsamer, freundlicher mit sich selbst umzugehen. Durch die Verbindung von Theorie und praktischen Übungen erfahren Sie, wie Sie innere Balance und Lebensfreude nachhaltig stärken können.

Seminaraufbau – vier Themenblöcke:

1. Grundlagen der Achtsamkeit und MBSR

Erfahren Sie, was Achtsamkeit bedeutet und wie sie auf Gehirn, Stressverarbeitung und Wohlbefinden wirkt. Einführung in MBSR und in die Praxis bewusster Aufmerksamkeitslenkung.

2. Wahrnehmung und Perspektivenwechsel

Lernen Sie, das Jetzt bewusster zu erleben und Ihre Gedankenmuster zu erkennen. Erleben Sie, wie ein Perspektivenwechsel mehr Weite, Klarheit und Mitgefühl ermöglicht.

3. Stress und Grenzen verstehen

Erkennen Sie die ersten Signale Ihres Körpers, wenn Stress entsteht. Erkunden Sie persönliche Grenzen, Ursachen für Überforderung und üben Sie einen achtsamen, selbstfürsorglichen Umgang damit.

4. Aus dem Hamsterrad aussteigen

Entwickeln Sie neue, hilfreiche Verhaltensmuster und bauen Sie ein inneres Frühwarnsystem für belastende Situationen auf – für mehr Gelassenheit, Stärke und innere Ruhe im Alltag.

Praktischer Teil:

Im praktischen Teil lernen Sie verschiedene alltagstaugliche MBSR-Meditationen kennen, die keine Vorkenntnisse erfordern. Dazu gehören einfache Atem- und Sitzmeditationen, der Bodyscan (eine achtsame Körperreise),

© 2026 - lfi.at

Gehmeditationen, die bekannte Rosinenübung sowie sanfte Körperübungen. Diese praxisnahen Methoden lassen sich mühelos in den Alltag integrieren und unterstützen Sie dabei, in stressigen Momenten Ruhe zu bewahren, den Fokus zu halten und bewusster mit sich selbst umzugehen.

Teilnahmehinweise:

Eine Teilnahme ist nicht möglich bei akuter psychischer Erkrankung oder Burnout.

Das Seminar basiert auf dem wissenschaftlich fundierten MBSR-Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Jon Kabat-Zinn und bietet Ihnen einen inspirierenden Tag zum Innehalten, Reflektieren und Auftanken.

Die Referentin bietet gerne ein kostenloses 15-minütiges Vorgespräch an. Bei Interesse bitte eine kurze Nachricht an susanne.kopeinig@aon.at

Eine Teilnahme ist nicht möglich bei einer akuten psychischen Erkrankung oder eines akuten Burnouts.

Susanne Kopeinig ist zertifizierte MBSR- und MBCL-Lehrerin sowie Diätologin

© 2026 - lfi.at

Ländliches Fortbildungs Institut LFI

Kärnten

Information

Kursdauer:	8 Einheiten
Kursbeitrag:	119,00 € Kursgebühr Mit Unterstützung des Landes Kärnten/Abteilung 13 für Gesellschaft und Integration
Fachbereich:	Unternehmensführung
Mitzubringen:	Bequeme Kleidung, Yogamatte oder Sitzkissen, Decke, Socken.

Verfügbare Termine

09.05.2026 09:00, Klagenfurt am Wörthersee

Ort	Klagenfurt am Wörthersee
Beginn	09.05.2026 09:00
Ende	09.05.2026 17:00
Örtlichkeit	Bildungshaus Schloss Krastowitz, Krastowitz 1, 9020 Klagenfurt am Wörthersee
Information	Robert Madrian, Tel 0463/5850/2123, robert.madrian@lk-kaernten.at
Kursnummer	2-0029495
Trainer:in	Susanne Kopeinig

© 2026 - lfi.at