

Achtsamkeits-News

Mai 2015

**Du bist mehr,
als du denkst!**



Liebe Achtsamkeits-Interessierte!

anbei findet Ihr wieder einige Neuigkeiten zur Achtsamkeit:

Anschauen

Wer sich ein tolle Video zur Achtsamkeit bzw. Meditation anschauen möchte, findet hier den [Link](#) zu einer Sendung des WDR : **Wie Meditation das Gehirn umbaut.**

Feiern

Wer beim **Parkfest** der Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie des Klinikums Klagenfurt am Wörthersee mitfeiern möchte, ist herzlich dazu eingeladen. Es findet am **28. Mai von 13.00 – 16.00h** im Klinikum statt. Es wird dort auch eine Wandzeitung zur **Achtsamkeit in der Psychiatrie** und einen **Achtsamkeitsquiz** geben. Beim Quiz kann man/frau handsignierte Cartoons von mir gewinnen. Das Plakat findet ihr [hier](#).

Zuhören

Am Freitag, den 10. Juli 2015 um 15.00h werde ich auf dem **Kongress** "Die gestörte Wirbelsäule - vom Befund zur Behandlung" einen **Vortrag** mit dem Titel Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) halten. Wer Zeit und Lust hat, ist herzlich dazu eingeladen. Infos zum Kongress findet ihr [hier](#).

Mitmachen

Vom **24. Sept. bis 12. Nov.** 2015 findet in Villach wieder ein **8-Wochen-Achtsamkeitskurs**

statt, an dem alle mitmachen können. Der Kurs Stressbewältigung durch Achtsamkeit im MBSR-Format nach Jon Kabat-Zinn bietet eine wissenschaftlich fundierte Methode, wieder in Kontakt mit den eigenen Ressourcen zu kommen. Er besteht aus **8 wöchentlichen Terminen** im Umfang von 2,5h und dem Ganztagesseminar Tag der Achtsamkeit. ([mehr und Kurs-Anmeldung](#), [Flyer](#))

So, das sind erst einmal genug Information
bis zum nächsten Mal
Frank Zechner

Wer keine Achtsamkeits-News mehr bekommen möchte, kann sich hier [abmelden](#).