

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.

Teilnehmerehinweise: 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 einem akuten Burnout.

Eckdaten:

- **Termin:** Samstag, 9. Mai 2026, 9:00–17:00 Uhr
- **Ort:** Bildungshaus Schloss Krastowitz, Krastowitz 1, 9020 Klagenfurt
- **Referentin:** Susanne Kopeinig
- **Kosten:** € 119,– pro Person

Anmeldung:

bei Mag. Robert Madrian
Bildungshaus Schloss Krastowitz
Tel.: 0463/5850-2100
E-Mail: robert.madrian@lk-kaernten.at

oder direkt online über folgenden Link: [Das Hamsterrad anhalten – schenken Sie sich Zeit. Ein Tag mit der MBSR-Achtsamkeitspraxis](#)