

"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)

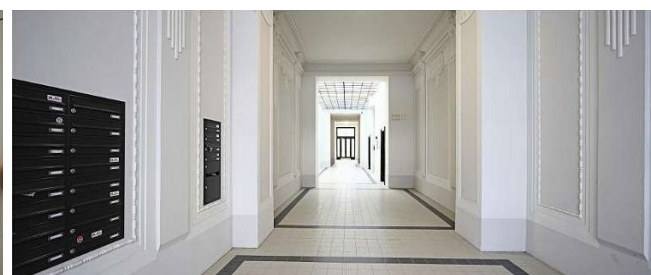
“Achtsam mit sich selbst sein - wie wir mit Schmerzen und chronischen Darmerkrankungen besser umgehen lernen!“

Über Beckenbodenerkrankungen reden wir nicht gerne. Selbst der Weg zur Ärztin oder zum Arzt ist für viele Menschen mit Scham verbunden und wird oft über Jahre vermieden. Die Situation ist mitunter so belastend, dass sie zum sozialen Rückzug führt. Auch der chronische Schmerz belastet, nicht nur körperlich sondern auch die seelisch. Das wollen wir ändern!

Mit unserem Seminar möchten wir aktuelles Wissen über die Erkrankungsbilder vermitteln. Wir wollen Ihnen aber auch neue Wege aufzeigen um Ihre Schmerzkompetenz zu erhöhen und Ihre anderen wertvollen Ressourcen zu entdecken und zu stärken. Durch Achtsamkeitspraxis und die Entwicklung einer wohlwollenden und mitfühlenden Haltung mit Ihnen selbst („caring“) lernen Sie, das Leiden auf eine neue Art zu betrachten und damit besser umzugehen. Das kann der erste Schritt zu einer erfolgreichen Behandlung werden.

Was erwartet Sie?

- ☛ Ein kompaktes Angebot in einem Block.
- ☛ Eine Ärztin und ein Arzt mit langjähriger Expertise, die uns über aktuelles Wissen informieren.
- ☛ Ein Achtsamkeits- und Mitgefühls-Lehrer mit langjähriger Praxiserfahrung.
- ☛ Ein guter Mix aus Theorie und v.a. auch viele Praxisübungen für die tägliche Anwendung.
- ☛ Kennenlernen, Auffrischen oder Vertiefen der formalen und informellen Übungspraxis.
- ☛ Verkörperung der Haltung von Achtsamkeit angesichts von Leid und Schmerz
- ☛ Geeignete Übungen zum Umgang mit Schmerz.
- ☛ Audio-Dateien werden für die Übung im Alltag zur Verfügung gestellt.
- ☛ Kleine, überschaubare Gruppe.
- ☛ Der Raum Strozzigasse befindet sich in einer feinen Innenstadtlage im 8ten Bezirk in Wien, sehr gut öffentlich erreichbar und ruhig im Innenhof gelegen. Es ist ein Raum der Begegnung, der Verbundenheit, des Mitgefühls, der Achtsamkeit und der Dankbarkeit entstanden - ein *Begegnungsraum* mit dem Schwerpunkt der Herzensbildung und der Geistesschulung.



Termine | Kosten

- **Termin:** Freitag 22.1., 14:00 - 19:00 Uhr und Samstag 23.1., 09:00 – 12:30 und 14:00 – 18:30 Uhr
- **Gruppengröße:** mind. 8 Personen bis max. 10 Personen
- **Ort:** Raum Strozzigasse, Strozzigasse 32-34/Stiege 2/Top 7, 1080 Wien (<https://www.facebook.com/raumstrozzigasse>)
- **Kosten:** € 360,- (inkl. USt), Frühbucherbonus bis 4.12.: € 330,- (inkl. USt), darin enthalten sind Tee, und Pausenverpflegung (Obst, Snacks), Abend- und Mittagessen sind nicht im Preis inbegriffen. Es gibt eine lebendige Kaffeehaus- und Restaurant-Infrastruktur im Grätzl.
- **Buchung und Infos unter:** klaus.kirchmayr@geist-reich.jetzt oder <https://geist-reich.jetzt/#kontakt>

Ablauf

- **Freitag:**
Gemeinsames Ankommen und Rahmen setzen
Impulsvortrag von Dr.in Andrea Michalek-Sauberer
Impulsvortrag Mag. Klaus Kirchmayr
Praktische Übungen (Achtsamkeit, Mitgefühl)
Austausch, Reflexion, gemeinsames Lernen und Erkunden
- **Samstag:**
Landungsübung(en)
Impulsvortrag von Dr. Stefan Riss
Praktische Übungen (Achtsamkeit, Mitgefühl, Dankbarkeit)
Vorstellung der Trainingsprogramme: MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) und MBCL (Mindfulness-Based Compassionate Living)
Anwendungen und Übertrag in den Alltag

Das Team stellt sich vor:

Ao.Univ.Prof.in Dr.in Andrea Michalek-Sauberer

Fachärztin für Anästhesie

Schwerpunkte: Schmerztherapie (chronische Schmerzen, Tumorschmerztherapie, invasive Schmerztherapie), Akupunktur



Assoc. Prof. PD. Dr. Stefan Riss

Facharzt für Allgemeine Chirurgie und Viszeralchirurgie

Spezialist für Darmchirurgie und Beckenbodenchirurgie

Leiter der chirurgischen Beckenbodenambulanz an der Abteilung für Allgemein Chirurgie, Medizinische Universität Wien

www.chirurgie-riss.at/uber-mich/



Mag. Klaus Kirchmayr

Enabler, MBSR-Lehrer, MBCL-Lehrer, Achtsamkeits-Coach und -Trainer

Dozent an der KPH Wien/Krems

Dozent/Ausbildner für MBSR-Lehrer*innen am Institut für Achtsamkeit, Bedburg

Gründer, Eigentümer und Geschäftsführer von Geistreich - Achtsamkeitscoaching, Training und Beratung e.U.

<https://geist-reich.jetzt/#ubermich>

