

## Online-Vortrag: Achtsam sein? - "It's simple but not easy!"

26.06.2025

2 UE

Vereinsveranstaltung

Webinar(e)

Online-Vortrag: Achtsam sein? - "It's  
simple but not easy!"

€ 30,00

Zahlung online, auf Raten und auf Rechnung möglich.



**Leitung** Klaus Kirchmayr

### **Impulsvortrag zur Haltung der Achtsamkeit aus dem Blickwinkel von MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)**

Achtsamkeit ist mittlerweile zu einem großen Trend geworden und dadurch wird sie oft auf Stressbewältigung reduziert, als Entspannungsmethode „vermarktet“ oder als weiteres Tool zur Selbstoptimierung angepriesen.

Aber was bedeutet „achtsam sein“ wirklich im ursprünglichen Sinn? Immer wichtiger wird auch zu verstehen und zu kommunizieren was Achtsamkeit nicht ist!

„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) – Das ist nur eine von vielen möglichen Definitionen von Achtsamkeit.

Die Wissenschaft bestätigt uns heute, wie unterstützend das regelmäßige Üben und Kultivieren einer (formalen) Achtsamkeitspraxis sein kann. Gut belegt sind v.a. die Aufmerksamkeitsregulation und die Emotionsregulation. Dieser Impulsvortrag soll eine grundlegende Idee vermitteln und den Raum bieten, kurze Übungen auszuprobieren und diese in den Alltag „mitzunehmen“.

## Online-Vortrag: Achtsam sein? - "It's simple but not easy!"

Für **Mitglieder des Vereins** ist die Veranstaltung **kostenlos**. Für **Nicht-Mitglieder** fällt ein Kostenbeitrag von **EUR 30,-** an.

## Online-Vortrag: Achtsam sein? - "It's simple but not easy!"

Vortrag 26.06.2025

Lerntyp	UE	KN 1196
Webinar	1.5	

## Online-Vortrag: Achtsam sein? - "It's simple but not easy!"

### **Impulsvortrag zur Haltung der Achtsamkeit aus dem Blickwinkel von MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)**

Achtsamkeit ist mittlerweile zu einem großen Trend geworden und dadurch wird sie oft auf Stressbewältigung reduziert, als Entspannungsmethode „vermarktet“ oder als weiteres Tool zur Selbstoptimierung angepriesen.

Aber was bedeutet „achtsam sein“ wirklich im ursprünglichen Sinn? Immer wichtiger wird auch zu verstehen und zu kommunizieren was Achtsamkeit nicht ist!

„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) – Das ist nur eine von vielen möglichen Definitionen von Achtsamkeit.

Die Wissenschaft bestätigt uns heute, wie unterstützend das regelmäßige Üben und Kultivieren einer (formalen) Achtsamkeitspraxis sein kann. Gut belegt sind v.a. die Aufmerksamkeitsregulation und die Emotionsregulation. Dieser Impulsvortrag soll eine grundlegende Idee vermitteln und den Raum bieten, kurze Übungen auszuprobieren und diese in den Alltag „mitzunehmen“.

**Vortragende** Klaus Kirchmayr

## Online-Vortrag: Achtsam sein? - "It's simple but not easy!"

Anzahl	Lerntyp	Verfügbare Termine
1.5 UE	Webinar / Vortrag: Achtsam sein?	26. Juni 2025, 19:00 - 20:00 <a href="#">Klaus Kirchmayr</a> <a href="#">Online - zoom</a>