



„If you really want to be a rebel, practice KINDNESS.“  
(Sharon Salzberg)

## **breathworks Schmerz- und Stressmanagement 8-Wochen-Kurs im Hybridformat**

Was ist breathworks? „**Unser Anliegen bei breathworks ist es, Menschen, die mit chronischen Schmerzen, Krankheit und Stresssymptomen leben, zu helfen ihr Leid zu verringern.**

Gegründet wurde breathworks 2004 von Vidyamala Burch und zwei Mitstreitern in Großbritannien. Das Programm basiert auf Vidyamalas eigenen Erfahrungen im Umgang mit chronischen Schmerzen, mit denen sie seit einem Sportunfall (1976) und einem späteren schweren Autounfall lebt. Breathworks ist mittlerweile international verbreitet. Seit 2007 gibt es breathworks auch in Deutschland.“ (breathworks Deutschland)

Im Begleitbuch „Schmerzfrei durch Achtsamkeit“ (siehe unten) wird eine große Bandbreite an Studien und wissenschaftlichen Arbeiten aufgezählt, die zeigen, welchen Nutzen die Achtsamkeitspraxis haben kann. Wenn Du das genau wissen willst, findest Du hier eine Liste:

[https://geist-reich.jetzt/pdf/Geistreich\\_breathworks\\_Wirkungen\\_von\\_Achtsamkeitsmeditation.pdf](https://geist-reich.jetzt/pdf/Geistreich_breathworks_Wirkungen_von_Achtsamkeitsmeditation.pdf)

### **WÄHREND DES KURSES LERNST DU...**

- ... den Atem/das Atemgewahrsein als Grundlage für den gesamten Kurs zu nutzen.
- ... deinen Körper bewusst wahrzunehmen, während er sich bewegt (in den formalen Übungen und im Alltag). Du wirst in der Lage sein zu erkennen, wie sich die Qualität der Wahrnehmung auf deine Bewegungen und auf deine körperliche Befindlichkeit auswirkt.

- ... Achtsamkeit in deinen Alltag zu integrieren indem Du lernst deine täglichen Aktivitäten an deine Bedürfnisse anzupassen.
- ... eine sanfte und freundliche Haltung deinem Schmerz, deiner Krankheit und/oder deinem Stress gegenüber zu entwickeln und Widerstände aufzuweichen.
- ... angenehme Erfahrungen zu genießen und wertschätzen zu können.
- ... durch das kontinuierliche Ausweiten deines Gewahrseins, dir selbst mehr Freundlichkeit und Gleichmut entgegen zu bringen.
- ... deinen Mitmenschen mit Freundlichkeit und Gleichmut zu begegnen.

## WAS ERWARTET DICH IN EINEM 8-WÖCHIGEN BREATHWORKS-KURS?

In wöchentlichen zweieinhalb- bis dreistündigen Einheiten üben wir zwei Monate lang gemeinsam die Kernelemente des Trainingsprogramms:

- „Körper-Scan“-Meditation
- „Im Rhythmus des Atems“-Meditation
- Meditation „Mitfühlendes Akzeptieren“
- Meditation „Schatz der Freude“
- „Meditation des weiten Herzens“
- „Verbundenheitsmeditation“
- Erfahrungsaustausch und Reflexion in der Gruppe
- Begleitende, regelmäßige Übungspraxis zuhause
- Zusätzlicher, gemeinsamer Übungstag (4 h)

## DAS LEISTUNGSPAKET | WAS BEKOMMST DU VON MIR?

- ✓ Verpflichtendes, persönliches Vorgespräch (ca. 45 Min.)
- ✓ „mp3-Files“ mit angeleiteten Achtsamkeits- und Mitgefühlsübungen

## TERMINE | KOSTEN

- Kursabende: 8 x 2,5 - 3h, jeweils am Freitag (erster und letzter Abend bis zu 3 h sonst 2,5 h)
- Uhrzeit: 18:30 – 21:00 / 21:30 Uhr
- Termine: 16.9., 23.9., 30.9., (7.10. entfällt), 14.10., 21.10., (28.10. entfällt), 4.11., 11.11., (18.11. entfällt), 25.11. (**dieser Kurs dauert diesmal 11 Wochen ☺**)
- Zusätzlicher, gemeinsamer Übungstag: Samstag 17.12., 10:00 - 14:00 Uhr
- Gruppengröße: Mind. 5 Personen und max. 10 Personen
- Kursort: Online UND/ODER Raum Strozzigasse, Strozzigasse 32-34, Stiege 2, Top 7, 1080 Wien
- Kosten: € 395,-\* (inkl. USt)

\*In jedem Kurs gibt es zumindest einen Platz mit einem sogenannten „Sozialtarif“. Geld darf keine Hürde sein warum jemand nicht am Kurs teilnehmen kann. Der Preis wird individuell nach den Möglichkeiten des/der Teilnehmer:in vereinbart.

## BEGLEITBUCH ZUM KURS



„Wir haben dieses Buch geschrieben, um Ihnen zu helfen, in Zeiten wie diesen mit Schmerzen, Krankheit und Stress umzugehen. Es wird Sie lehren, wie Sie Ihr Leiden allmählich reduzieren können, sodass Sie wieder anfangen können, aus dem Vollen zu schöpfen. Es mag Ihr Leiden nicht vollständig beseitigen, aber es wird dafür sorgen, dass es Ihr Leben nicht länger dominiert. Sie werden feststellen, dass es tatsächlich möglich ist, in Frieden zu sein und ein wahrhaft erfüllendes Leben zu genießen, auch wenn Krankheit und Schmerz unvermeidlich sind. Wir wissen, dass dies möglich ist, den wir beide schlimme Verletzungen erlitten und eine alte Meditationsform, die man «Achtsamkeit» nennt, verwendet, um unser Leiden zu lindern. **Die in diesem Buch vorgestellten Techniken sind von Ärzten und Wissenschaftlern an Universitäten in der ganzen Welt erfolgreich erprobt worden.** Achtsamkeit hat sich in der Tat als so effektiv erwiesen, dass Ärzte und auf Schmerzbehandlung spezialisierte Kliniken ihren

Patienten heute unser breathworks-Zentrum in Manchester empfehlen sowie Kurse, die von mit uns verbundenen Trainern in der ganzen Welt geleitet werden. Es vergeht kein Tag, an dem wir nicht Menschen helfen, in ihrem Leiden zum Frieden zu gelangen.“ (Buch Seite 17-18)

### WEITERE INFORMATIONEN:

- ✓ breathworks UK: <https://www.breathworks-mindfulness.org.uk>
- ✓ breathworks Deutschland: <https://www.breathworks.de>

### DEIN KURSBEGLEITER

Klaus Kirchmayr ist Potenzialentfalter, Ausbilder und Supervisor für MBSR-Lehrer:innen am Institut für Achtsamkeit (IAS), Achtsamkeits-Trainer, -Coach und (Unternehmens)Berater. MBSR-Lehrer-Ausbildung nach Jon Kabat-Zinn, MBCL-Lehrer-Ausbildung nach Erik van den Brink und Frits Koster am IAS, breathworks-Lehrer, Trainer für Achtsamkeit am Arbeitsplatz (TAA), Meditations- und Achtsamkeitspraxis seit 2009, Weiterbildungen in TSM (Trauma-Sensitive Mindfulness) bei David Treleaven und der Polyvagal-Theorie. <https://geist-reich.jetzt/#ubermich>



### ANMELDUNG

Bitte **schriftlich** via Email bis 13. September.

[klaus.kirchmayr@geist-reich.jetzt](mailto:klaus.kirchmayr@geist-reich.jetzt) oder <https://www.geist-reich.jetzt/#kontakt>

Telefon: 0699/126 55 180