

mbar

Mindfulness Based
Arousal Regulation



Was ist mbar?

Beim **mbar** handelt es sich um einen Gruppenkurs der über die Dauer von 5 Terminen zu je 2 Einheiten stattfindet. *Um das Beste aus dem Kurs umsetzen zu können ist es wichtig, an allen 5 Terminen teilzunehmen.*

Es ist ganz normal, dass wir in herausfordernden Situationen eine innere Aufgeregtheit erleben. Oft wissen wir aber dann nicht genau, was wir tun können, damit diese wieder abnimmt.

Im Rahmen dieses Kurses werden wir unsere körperlichen und psychischen Anspannungszeichen kennenlernen. Auch wird es fachliche Informationen geben, die ihnen die Hintergründe vermitteln. Weiters werden sie praktisch umsetzbare Möglichkeiten im Kurs finden und ausprobieren, was sie machen können. Hierzu werden wir einfache Techniken ausprobieren, die sich in unseren Alltag einbauen lassen.

Ziel ist es, dass sie nach dem Kurs wissen, was im Umgang mit Herausforderungen für sie hilfreich sein kann!

Termine: Jeweils am **Donnerstag von 16 - 17:30 Uhr** an folgenden Tagen: **20.03, 27.03, 03.04, 10.04, 24.04.2025**

Ort: Die Gruppe findet in Innsbruck, **Mozartstraße 6 (Praxis Dr. Markus Felder)** statt.

Kursleiter:innen:
Dr. Markus Felder, Mag.a. Petra Vogelsberger