

## Nächste Kurse von Bettina Reichert

### Achtsamkeitssamstag auch zum Kennenlernen Hybrid

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Ein Achtsamkeitstag richtet sich an alle MBSR'ler die Ihre Praxis auffrischen und vertiefen möchten und Achtsamkeits- Interessierte, die Mindestens 20 Min. sitzen können.

Es werden alle formalen Übungen des MBSR Programmes praktiziert: Body Scan ca. 30 Min im Liegen, geführte Vipassana Meditationen im Sitzen und Gehen. Achtsame Körperübungen, Meditation zum Selbstmitgefühl, Essmeditation, etc.

Genussbeitrag 30,- Euro. Ich freue mich auf ein Wiedersehen bzw. Kennenlernen!

abweichende Termine unter [mbsr-achtsamkeit.com](http://mbsr-achtsamkeit.com)

**Beginn:** 07.03.2026    **Ende:** 07.03.2026

**Uhrzeit:** 11.00-15.00 Uhr

### Adresse

Bettina Reichert Tiefenpsychologische Coaching Praxis/ Achtsamkeit

Meckenheimerstr 7

53359 Rheinbach

### MBSR Kurs 1 Rheinbach vor Ort

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Die Kursgebühr beträgt € 370 inklusive der gesetzlich vorgeschriebenen UST.

Im Kurspreis enthalten sind insgesamt 35 Unterrichtseinheiten: dazu gehören: 8 wöchentliche Termine im Umfang von 2,5 Zeitstunden, der Achtsamkeitstag von 11-16.00h, so wie ein Vor- Gespräch per Zoom oder vor Ort, von 30 Min. und einem Nachgespräch in der Gruppe von 1,5 Std., sowie sämtliche Kursmaterialien in Form eines Arbeitsbuches und Meditationen als Downloads zu den formalen Übungen des 8 Wochen-Programms.

Mit meiner Erfahrung als MBSR Achtsamkeitslehrerin seit 2016 und anderer Meditationsformen seit 23 Jahren, (mit tiefenpsychologischen und Körperpsychotherapeutischen Verfahren seit 28 Jahren), begleite und unterstütze ich Sie professionell.

Ich freue mich Sie kennen zu lernen!

Rufen Sie mich gerne an: 0173-7088860 oder schreiben Sie mir eine Mail: [info@beratung-reichert.de](mailto:info@beratung-reichert.de)  
Weitere Informationen finden Sie auf meiner Website unter

<https://www.mbsr-achtsamkeit.com>

[www.beratung-reichert.de](http://www.beratung-reichert.de)

**Beginn:** 24.03.2026    **Ende:** 12.05.2026

**Uhrzeit:** 18.30 Uhr

### Adresse

Bettina Reichert Tiefenpsychologische Coaching Praxis/ Achtsamkeit

Meckenheimerstr 7

53359 Rheinbach

### Jahresgruppe/Vertiefungskurs Vor Ort und per Zoom

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Der Jahres-Vertiefungskurs richtet sich an ehemalige MBSR-Kursteilnehmer:innen und die anderer

Achtsamkeitskurse, die ihre Achtsamkeitspraxis stabilisieren und im Alltag festigen möchten. Bekannte Übungen werden aufgefrischt, neue Impulse integriert. Es gibt neue Meditationsaufnahmen und Arbeitsmaterial. Zwischen den Terminen werden die Achtsamkeitsübungen durch interpersonelle Übungen (Dyaden) weiter verankert.

Ein Vorgespräch von 30 Min. per Zoom gehört dazu, falls wir uns noch nicht kennen.

Ich freue mich auf ein Kennenlernen!

Kursbeitrag 270,-€

**Beginn:** 26.03.2026    **Ende:** 25.11.2026

**Uhrzeit:** 18.30 Uhr

#### Adresse

Bettina Reichert Tiefenpsychologische Coaching Praxis/ Achtsamkeit

Meckenheimerstr 7

53359 Rheinbach

#### Achtsamkeitssamstag auch zum Kennenlernen Hybrid

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Ein Achtsamkeitstag richtet sich an alle MBSR'ler die Ihre Praxis auffrischen und vertiefen möchten und Achtsamkeits- Interessierte, die Mindestens 20 Min. sitzen können.

Es werden alle formalen Übungen des MBSR Programmes praktiziert: Body Scan ca. 30 Min im Liegen, geführte Vipassana Meditationen im Sitzen und Gehen. Achtsame Körperübungen, Meditation zum Selbstmitgefühl, Essmeditation, etc.

Genussbeitrag 30,- Euro. Ich freue mich auf ein Wiedersehen bzw. Kennenlernen!

abweichende Termine unter [mbsr-achtsamkeit.com](http://mbsr-achtsamkeit.com)

**Beginn:** 27.06.2026    **Ende:** 27.06.2026

**Uhrzeit:** 11.00-15.00 Uhr

#### Adresse

Bettina Reichert Tiefenpsychologische Coaching Praxis/ Achtsamkeit

Meckenheimerstr 7

53359 Rheinbach

#### MBSR Kurs 2 Online

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Die Kursgebühr beträgt € 370 inklusive der gesetzlich vorgeschriebenen UST.

Im Kurspreis enthalten sind insgesamt 30 Unterrichtseinheiten: dazu gehören: 8 wöchentliche Termine im Umfang von 2,5 Zeitstunden, der Achtsamkeitstag von 11-16.00h, so wie ein Vor- Gespräch per Zoom oder vor Ort, von 30 Min. und einem Nachgespräch in der Gruppe von 1,5 Std., sowie sämtliche Kursmaterialien in Form eines Arbeitsbuches und Meditationen als Downloads zu den formalen Übungen des 8 Wochen-Programms.

Mit meiner Erfahrung als MBSR Achtsamkeitslehrerin seit 2016 und anderer Meditationsformen seit 23 Jahren, (mit tiefenpsychologischen und Körperpsychotherapeutischen Verfahren seit 28 Jahren), begleite und unterstütze ich Sie professionell.

Ich freue mich Sie kennen zu lernen!

Rufen Sie mich gerne an: 0173-7088860 oder schreiben Sie mir eine Mail: [info@beratung-reichert.de](mailto:info@beratung-reichert.de)  
Weitere Informationen finden Sie auf meiner Website unter

[https://www.mbsr-achtsamkeit.com](http://www.mbsr-achtsamkeit.com)

[www.beratung-reichert.de](http://www.beratung-reichert.de)

[www.beratung-reichert.de](http://www.beratung-reichert.de)

**Beginn:** 07.07.2026    **Ende:** 25.08.2026

**Uhrzeit:** 19.00-21.00 Uhr

**Adresse**

Bettina Reichert Tiefenpsychologische Coaching Praxis/ Achtsamkeit

Meckenheimerstr 7

53359 Rheinbach

**Achtsamkeitssamstag auch zum Kennenlernen Hybrid**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Ein Achtsamkeitstag richtet sich an alle MBSR'ler die Ihre Praxis auffrischen und vertiefen möchten und Achtsamkeits- Interessierte, die Mindestens 20 Min. sitzen können.

Es werden alle formalen Übungen des MBSR Programmes praktiziert: Body Scan ca. 30 Min im Liegen, geführte Vipassana Meditationen im Sitzen und Gehen. Achtsame Körperübungen, Meditation zum Selbstmitgefühl, Essmeditation, etc.

Genussbeitrag 30,- Euro. Ich freue mich auf ein Wiedersehen bzw. Kennenlernen!

abweichende Termine unter [mbsr-achtsamkeit.com](http://mbsr-achtsamkeit.com)

**Beginn:** 10.10.2026    **Ende:** 10.10.2026

**Uhrzeit:** 11.00-15.00 Uhr

**Adresse**

Bettina Reichert Tiefenpsychologische Coaching Praxis/ Achtsamkeit

Meckenheimerstr 7

53359 Rheinbach

**MBSR Kurs 3 vor Ort in Rheinbach und Hybrid**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Die Kursgebühr beträgt € 370 inklusive der gesetzlich vorgeschriebenen UST.

Im Kurspreis enthalten sind insgesamt 35 Unterrichtseinheiten: dazu gehören: 8 wöchentliche Termine im Umfang von 2,5 Zeitstunden, der Achtsamkeitstag von 11-16.00, so wie ein Vor- Gespräch per Zoom oder vor Ort von 30 Min. und einem Nachgespräch in der Gruppe von 1,5 Std., sowie sämtliche Kursmaterialien in Form eines Arbeitsbuches und Meditationen als Downloads zu den formalen Übungen des 8 Wochen-Programms.

Mit meiner Erfahrung als MBSR Achtsamkeitslehrerin seit 2016 und anderer Meditationsformen seit 23 Jahren, (mit tiefenpsychologischen und Körperpsychotherapeutischen Verfahren seit 28 Jahren), begleite und unterstütze ich Sie professionell. Ich freue mich Sie kennen zu lernen.

Rufen Sie mich gerne an : 0173-7088860 oder schreiben Sie mir eine Mail: [info@beratung-reichert.de](mailto:info@beratung-reichert.de)  
Weitere Informationen finden Sie auf meiner Website unter

[https://www.mbsr-achtsamkeit.com](http://https://www.mbsr-achtsamkeit.com)

[www.beratung-reichert.de](http://www.beratung-reichert.de)

**Beginn:** 27.10.2026    **Ende:** 15.12.2026

**Uhrzeit:** 18.30 Uhr

**Adresse**

Bettina Reichert Tiefenpsychologische Coaching Praxis/ Achtsamkeit  
Meckenheimerstr 7  
53359 Rheinbach

**Achtsamkeitssamstag auch zum Kennenlernen Hybrid**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Ein Achtsamkeitstag richtet sich an alle MBSR'ler die Ihre Praxis auffrischen und vertiefen möchten und Achtsamkeits- Interessierte, die Mindestens 20 Min. sitzen können.

Es werden alle formalen Übungen des MBSR Programmes praktiziert: Body Scan ca. 30 Min im Liegen, geführte Vipassana Meditationen im Sitzen und Gehen. Achtsame Körperübungen, Meditation zum Selbstmitgefühl, Essmeditation, etc.

Genussbeitrag 30,- Euro. Ich freue mich auf ein Wiedersehen bzw. Kennenlernen!

abweichende Termine unter [mbsr-achtsamkeit.com](http://mbsr-achtsamkeit.com)

**Beginn:** 12.12.2026    **Ende:** 12.12.2026

**Uhrzeit:** 11-15 Uhr

**Adresse**

Bettina Reichert Tiefenpsychologische Coaching Praxis/ Achtsamkeit  
Meckenheimerstr 7  
53359 Rheinbach