

Nächste Kurse von Sabine Bergmann

Vertiefungskurs MBSR

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Der Kurs findet 1x im Monat statt.

Die Teilnahme ist in Präsenz und online möglich.

Nähere Informationen:

<https://dasrosahaus.com/achtsamkeit/vertiefungskurs/>

Im Zentrum dieser Vertiefungskurs-Reihe steht der Unterschied zwischen dem denkenden Geist und dem spürenden Körper. Während der Geist Probleme meist über Analyse und bekannte Konzepte zu lösen versucht, verfügt der Körper über ein tieferes, intuitives Wissen.

Focusing ist eine Methode, die dazu einlädt, die Aufmerksamkeit achtsam auf innere Körperempfindungen zu richten und so unbewusste, gefühlte Bedeutungen wahrzunehmen. Auf diese Weise können neue Einsichten entstehen, die Denken und Fühlen wieder miteinander verbinden.

Der denkende Geist neigt oft zum Grübeln und Kreisen um Probleme. Im Focusing hingegen gilt: „Der Körper weiß den nächsten Schritt.“ Indem wir uns unseren Körperempfindungen zuwenden, entschleunigen und auch scheinbar widersprüchliche Aspekte zulassen, kann die Körperintelligenz wie ein innerer Kompass zu stimmigen Lösungen und neuen Perspektiven führen.

Nach jeder Kurseinheit bekommst du begleitende Literatur und Übungsmaterial, um die Praxis zu Hause weiter zu vertiefen. (Wenn du möchtest:)

Beginn: 18.05.2026 **Ende:** 14.12.2026

Uhrzeit: 18.30-20.30 Uhr

Adresse

Das Rosa Haus

Lokstedter Weg 36

20251 Hamburg

MBSR: Stressbewältigung durch Achtsamkeit in Präsenz, spezielles Angebot für junge Erwachsene

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Viele junge Erwachsene leiden unter psychischen Belastungen. Laut Umfragen der Hochschule für Angewandte Wissenschaften HH schätzen 50% ihre psychische Gesundheit als „mäßig bis sehr schlecht“ ein, und etwa 29% zeigen Hinweise auf Depressivität und Angststörungen. Zusätzlich belastet viele das Wissen über die Klimakrise und die weltpolitischen Unsicherheiten.

Der Austausch in der Gruppe, die Achtsamkeitsübungen sowie die Schwerpunktthemen von MBSR können helfen, fokussierter und präsenter zu bleiben. Sie unterstützen dabei, die eigene Aufmerksamkeit bewusst und freundlich zu steuern, wirklich wahrzunehmen, was in diesem Moment gerade los ist – ohne sofort zu bewerten oder in Schubladen zu stecken. So kann man klar, entspannt und selbstgesteuert handeln und vermeiden, über vergangene Ereignisse zu grübeln oder sich Sorgen um zukünftige Situationen zu machen.

MBSR-8-Wochenkurs mit Achtsamkeitstag,

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.dasrosahaus.com

Beginn: 19.05.2026 **Ende:** 07.07.2026

Uhrzeit: 17.30-20.00 Uhr

Adresse

Das Rosa Haus

Lokstedter Weg 36
20251 Hamburg

MBCT: Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention nach Depressionen/Ängsten/starken Erschöpfungen, in Präsenz

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Weitere Informationen finden Sie unter www.mbsr-eppendorf.de

Beginn: 20.05.2026 **Ende:** 08.07.2026

Uhrzeit: 17.30 - 20.00 Uhr

Adresse

Das Rosa Haus

Lokstedter Weg 36
20251 Hamburg

MBSR: Stressbewältigung durch Achtsamkeit in Präsenz

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR-8-Wochenkurs mit Achtsamkeitstag,

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.dasrosaha.com

Beginn: 21.05.2026 **Ende:** 09.07.2026

Uhrzeit: 18.30-21.00 Uhr

Adresse

Das Rosa Haus

Lokstedter Weg 36
20251 Hamburg

Auszeit an der Ostsee: Deep Rest & Achtsames Selbstmitgefühl

Kurse mit Übernachtung

Ein Wochenende für Menschen, die sich nach Ruhe, innerer Entlastung und einer spürbaren Auszeit vom Alltag sehnen – mit und ohne Vorerfahrung in Achtsamkeit oder Meditation. Sanfte Achtsamkeits-, Ruhe- und Körperübungen, Deep-Rest-Impulse und Übungen aus dem MSC-Programm.

Ort: Landhaus Töpferhof, Warnsdorf an der Ostsee

Die Zimmer des 4*-Hotels sind einzigartig und sehr liebevoll, hochwertig und individuell gestaltet. Die weitläufige wunderschöne Anlage des Landhauses in der Nähe von Travemünde an der Ostsee lädt ein zum Entspannen, zum Ruhe finden und sich verwöhnen lassen.

Beginn: 05.06.2026 **Ende:** 07.06.2026

Adresse

Landhaus Töpferhof, Warnsdorf an der Ostsee

Fuchsbergstr. 9
23626 Ratekau

Achtsamkeitstag: Ein Tag in Stille, nach MBSR

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Im gegenwärtigen Moment präsent sein, mentale Ruhe finden und die Selbstwahrnehmung schulen, um Gelassenheit und Entspannung zu fördern: Der Achtsamkeitstag ist geeignet für diejenigen, die schon Erfahrungen mit achtsamkeitsbasierten Formaten oder mit Meditation haben.

Nähere Informationen:

<https://dasrosahaus.com/achtsamkeit/achtsamkeitstage/>

Beginn: 28.06.2026 **Ende:** 28.06.2026

Uhrzeit: 10.00 bis 16.00 Uhr

Adresse

Raum für Meditation und Bewegung

Rutschbahn 11 a
20146 Hamburg

Mindful Parenting: Achtsames Elternsein

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Mindful-Parenting richtet sich an alle Eltern. Hier steht das Stressverhalten der Eltern im Mittelpunkt und nicht das Problemverhalten des Kindes. Es geht hier nicht um fertige Erziehungs-Lösungen, sondern darum, die eigenen Reaktionen besser zu verstehen und mitfühlender damit umzugehen. Dies ermöglicht Ihnen mehr Selbstfürsorge und Gelassenheit zu entwickeln und die negativen Automatismen zu durchbrechen.

Weitere Informationen: www.coaching-mbsr-hamburg.de

Beginn: 25.08.2026 **Ende:** 13.10.2026

Uhrzeit: 18.30 bis 21.00 Uhr

Adresse

Das Rosa Haus

Lokstedter Weg 36
20251 Hamburg

MBSR: Stressbewältigung durch Achtsamkeit in Präsenz

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR-8-Wochenkurs mit Achtsamkeitstag,

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.dasrosahaus.com

Beginn: 26.08.2026 **Ende:** 14.10.2026

Uhrzeit: 18.30-21.00 Uhr

Adresse

Das Rosa Haus

Lokstedter Weg 36

20251 Hamburg

Jahresgruppe: Innere & äußere Balance finden, Sabine Bergmann und Sylke Känner

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Jahresgruppe Innere und äußere Balance finden:

6. September 2026 bis 30. Mai 2027 - in Hamburg und Online

Diese Jahresgruppe lädt dazu ein, alte, einengende Muster und Konditionierungen achtsam zu erkennen und Schritt für Schritt zu wandeln. Viele dieser Muster begleiten uns seit Jahrzehnten, laufen automatisch ab und bleiben oft unbewusst – und doch prägen sie, wie wir fühlen, handeln und Beziehungen gestalten.

In sechs aufeinander aufbauenden Einheiten widmen wir uns den Dynamiken dieser inneren Prägungen, ihren Ursachen und ihrer Wirkung auf Körper, Geist und Emotionen.

Ziel ist es, ein tieferes Verständnis für die eigenen Reaktionsmuster zu entwickeln, hilfreiche Wege im Umgang mit ihnen zu finden und neue Erfahrungen von Sicherheit, Selbstwirksamkeit und Lebendigkeit zu verankern. Wir lernen, unser Nervensystem zu regulieren und dadurch innere und äußere Balance zu finden.

Nähere Informationen:

<https://dasrosahaus.com/workshops-und-jahresgruppen/innere-und-aeussere-balance-finden/>

Beginn: 06.09.2026 **Ende:** 30.05.2027

Uhrzeit: 10.00 bis 16.00 Uhr

Adresse

Das Rosa Haus

Lokstedter Weg 36

20251 Hamburg

Achtsamkeitstag: Ein Tag in Stille, nach MBSR

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Im gegenwärtigen Moment präsent sein, mentale Ruhe finden und die Selbstwahrnehmung schulen, um Gelassenheit und Entspannung zu fördern: Der Achtsamkeitstag ist geeignet für diejenigen, die schon Erfahrungen mit achtsamkeitsbasierten Formaten oder mit Meditation haben.

Nähere Informationen:

<https://dasrosahaus.com/achtsamkeit/achtsamkeitstage/>

Beginn: 11.10.2026 **Ende:** 11.10.2026

Uhrzeit: 10.00 bis 16.00 Uhr

Adresse

Raum für Meditation und Bewegung

Rutschbahn 11 a

20146 Hamburg

MBSR: Stressbewältigung durch Achtsamkeit in Präsenz

(KOPIE)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR-8-Wochenkurs mit Achtsamkeitstag,

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.dasrosahaus.com

Beginn: 18.11.2026 **Ende:** 20.01.2027
Uhrzeit: 09.30-12.00 Uhr

Adresse

Das Rosa Haus
Lokstedter Weg 36
20251 Hamburg

MBSR: Stressbewältigung durch Achtsamkeit in Präsenz

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
MBSR-8-Wochenkurs mit Achtsamkeitstag,
Weitere Informationen finden Sie unter:
www.dasrosahaus.com

Beginn: 19.11.2026 **Ende:** 21.01.2027
Uhrzeit: 18.30-21.00 Uhr

Adresse

Das Rosa Haus
Lokstedter Weg 36
20251 Hamburg

MBCT: Achtsamkeitsbasierte Rückfallprävention nach Depressionen/Ängsten/starken Erschöpfungen, in Präsenz

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Weitere Informationen finden Sie unter www.dasrosahaus.com

Beginn: 20.11.2026 **Ende:** 22.01.2027
Uhrzeit: 17.30 - 20.00 Uhr

Adresse

Das Rosa Haus
Lokstedter Weg 36
20251 Hamburg

Deep Rest - Tiefes Ruhen

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Deep Rest Meditation ist eine besondere Form der Achtsamkeitsmeditation in der liegenden Haltung, für Anfänger und Fortgeschrittene. In dieser 3-wöchigen Vertiefungsreihe geht es um ein körperliches, emotionales und geistiges Entspannen und Loslassen. Unterschiedliche Meditationen helfen dir, in eine tiefere Ruhe und Stille zu kommen.

Wir werden erforschen, in welchen alten Mustern und Automatismen wir noch auf der körperlichen, emotionalen und gedanklichen Ebene feststecken und wie wir durch Selbstannahme, Selbstakzeptanz und Selbstmitgefühl uns langsam von diesen Widerständen lösen können.

Durch diese paradoxe Haltung dem Schwierigen gegenüber – eine Haltung des Zulassens und Seinlassens statt einer der Vermeidung und Verdrängung – kommen wir auf der körperlichen, emotionalen und geistigen Ebene immer mehr in eine tiefe Ruhe und Gelassenheit.

Es wird Raum geben für deine Fragen und Anliegen zur eigenen Praxis.
Weitere Informationen finden Sie unter:
<https://dasrosahaus.com/achtsamkeit/deep-rest/>

Beginn: 24.11.2026 **Ende:** 08.12.2026

Uhrzeit: 18.30 bis 20.00 Uhr

Adresse

Das Rosa Haus

Lokstedter Weg 36

20251 Hamburg