

## Nächste Kurse von Evelin Kramer

### MBSR Kompaktkurs - eine Woche Achtsamkeit

Kurse mit Übernachtung

Dieser Kurs dient als Einstieg in die Praxis der Achtsamkeit oder zur Vertiefung.

Stress macht auf Dauer krank, wir verlieren den Bezug zu uns selbst, funktionieren oft nur noch, anstatt der Fülle des Augenblicks zu begegnen.

Die meditative Praxis hilft dabei, einen neuen Blick auf individuelle Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster einzunehmen, die häufig stressauslösend wirken. Die Präsenz von Augenblick zu Augenblick wird durch bewusste Beobachtung des eigenen Atems geübt. Angeleitete Meditationen, Sitzen in der Stille, leichte Körper- und Dehnübungen aus dem Hatha-Yoga sowie der Body-Scan helfen uns, unsere Automatismen wahrzunehmen, zu durchbrechen und mit wachem Bewusstsein kraftvoll im Leben zu stehen. Wachsam dem Augenblick zu begegnen, unsere Lebensfreude zu beleben und Gelassenheit zuzulassen üben wir in diesem MBSR-Kompakt-Kurs, indem wir achtsam die Mitte finden. Ein neuer Umgang mit Stress und Erschöpfung ist das Ziel dieses Kurses, sowie das Erfahren der Quelle von Leben und Sein.

Kursbeginn 16 Uhr, Ende mit dem Mittagessen

Jeweils 3 Std. Kurs am Vormittag und Nachmittag mit langer Mittagspause. Einen Tag verbringen wir nach Vorbereitung darauf im Schweigen.

Der Kurs basiert auf dem von J. Kabat-Zinn entwickelten MBSR Programm (Mindfulness Based Stress Reduction bzw. Stress bewältigen durch Achtsamkeit.)

Anmeldung bitte direkt über die Propstei:

[www.propstei-stgerold.at/seminare-und-tagungen](http://www.propstei-stgerold.at/seminare-und-tagungen)

**Beginn:** 10.05.2026    **Ende:** 15.05.2026

#### Adresse

Propstei Sankt Gerold / Österreich

St. Gerold 29

A 6722 St. Gerold

### Stress bewältigen durch Achtsamkeit

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser 8-Wochen-Kurs ist als Präventionskurs zertifiziert und somit bezuschussungsfähig durch die Krankenkassen.

Beschreibung:

Acht jeweils wöchentlich stattfindende Sitzungen, mit einem Zeitaufwand von etwa 2,5 Stunden sowie dem „Achtsamkeitstag“ ca. 7 Stunden, Kurzvorträge und Erfahrungsaustausch zu Stress, Umgang mit Gefühlen, Umgang mit dem Körper, Achtsame Kommunikation sind die Inhalte dieses Kurses.

Tägliche Übungen zu Hause für 30 Minuten sind empfohlen, um von einem Kurs angemessen zu profitieren. Die Kursteilnehmer\*innen erhalten schriftliche Unterlagen und Audiodateien mit Übungsanleitungen. Vor Kursbeginn findet ein individuelles Vorgespräch statt.

Kursgebühr 370 € (insgesamt 27 Kursstunden) inkl. Kursmaterial und Audiodateien (mp3) zu den jeweiligen Übungen.

Die genauen Kurstermine finden Sie auf meiner Homepage [www.mbsr-ulm.de](http://www.mbsr-ulm.de). Anfragen und Anmeldung telefonisch oder [kontakt@mbsr-ulm.de](mailto:kontakt@mbsr-ulm.de) -----

"ACHTSAMKEIT bedeutet, dem gegenwärtigen Moment mit Bewusstheit und Offenheit zu begegnen."

(J.Kabat-Zinn)

Der Weg der Achtsamkeit und speziell der Achtsamkeits-Meditation ist ein Weg, mit sich selbst, mit anderen, mit der Natur und der Schöpfung in einen anderen, vielleicht neuen Umgang zu kommen. Es geht darum, seinen Gedanken und Gefühlen mit Wertschätzung zu begegnen und eingefahrene Reaktionsmuster zu erkennen.

In der Stille und durch die Präsenz im Augenblick öffnen sich die Sinne und bereiten den Weg zu erkennen was ist.

In der Stille stellen wir uns der eigenen Gefühls- und Gedankenwelt gegenüber.

In der Stille öffnen wir uns für eine Erfahrungsebene jenseits des Denkens. Wir können dabei eine tiefe Verwurzelung und Ruhe erleben. Und ebenso können wir unserer Unruhe und Getriebenheit begegnen.

Was auch immer wir erleben, in der Stille darf es so sein wie es ist. In dieser Akzeptanz liegt der Schlüssel zum Erkennen.

**Beginn:** 17.11.2026    **Ende:** 23.06.2026

**Uhrzeit:** 17.30 - 20.00 Uhr

**Adresse**

Hochschule für Gestaltung HfG Ulm

Am Hochsträß 10

89081 Ulm