

## Nächste Kurse von Jörg Mangold

### MPL Mindful Positive Living

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MPL Mindful Positive Living bietet die drei Säulen Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und aktives Kultivieren des Positiven. Es eignet sich als Einstieg in Mindfulness oder als Auffrischung mit Erweiterung vor allem um das Positive Kultivieren. Es ist mein eigens entwickeltes "Cuvee" im 8-Wochenformat

**Beginn:** 02.03.2026    **Ende:** 27.04.2026

**Uhrzeit:** 19:30 - 21:15 Uhr

### Adresse

Online

Ansbach

### MSC und ART

Kurse mit Übernachtung

Ein MSC Achtsames Selbstmitgefühl 5-Tages-Intensive-Kurs erweitert um künstlerische und gestalterische Elemente zusammen mit Helga Luger-Schreiner aus Wien.

**Beginn:** 22.03.2026    **Ende:** 27.03.2026

### Adresse

Benediktushof

Klosterstrasse 10

97292 Holzkirchen

### Ein Retreat mit Genuss ohne Schweigen- Achtsamkeit, Selbstmitgefühl, Positives Kultivieren

Kurse mit Übernachtung

In den Bergen im Centro Culturale Borgata San Marino im romantischen Mairatal im Piemont ein Seminar für Genießer: Vormittags Meditation und Übungen aus Mindful Positive Living und nachmittags eigene Zeit zum Wandern und Relaxen, abends gibt es ein wunderbares okzitanisches 5-Gänge-Essen dort.

**Beginn:** 16.05.2026    **Ende:** 22.05.2026

### Adresse

Borgata San Martino, Mairatal, Piemont

San Martino Inferior 1

I-12020 Stroppolo, Italien

### MSC mit Auszeit und Urlaubsfeeling

Kurse mit Übernachtung

Dieser MSC-Intensivkurs verbindet fundierte Weiterbildung mit bewusster Auszeit.

In einem achtsam gestalteten, sommerlich leichten Zeitrahmen werden alle Inhalte des MSC – Mindful

Self-Compassion Programms nach Kristin Neff und Chris Germer vermittelt – eingebettet in die ruhige Atmosphäre des Mattsee im Salzburger Land.

Der Kurs schafft Raum für Meditation, Selbstreflexion und innere Entwicklung und lässt gleichzeitig ausreichend Zeit für Erholung, Natur, Schwimmen im See und persönliche Rückzugsphasen. Lernen und Regeneration gehen hier bewusst Hand in Hand.

**Beginn:** 20.07.2026    **Ende:** 26.07.2026

**Adresse**

**Das Seehäuser**

Seglerweg 4  
5163 Mattsee

**MSC - Achtsamkeit, Selbstmitgefühl, Genießen und mehr ...**

Kurse mit Übernachtung

In den Bergen im Centro Culturale Borgata San Marino im romantischen Mairatal im Piemont ein Seminar für Genießer: Ein voller MSC (Mindful Self-Compassion- Achtsames Selbstmitgefühl nach Germer/Neff) 5-Tages-Intensivkurs (anrechenbar für die Ausbildung da ich am Center for Mindfulness UC San Diego zertifizierter MSC-Lehrer bin)+ 1/2 Tag PNT (Positive Neuroplastizitäts-Training nach Rick Hanson) und viel Zeit zum Wandern. Es gibt ein wunderbares 5-Gänge-Essen dort.

**Beginn:** 03.10.2026    **Ende:** 10.10.2026

**Adresse**

**Borgata San Martino, Mairatal, Piemont**

San Martino Inferior 1  
I-12020 Stroppa, Italien

**MSC-5 Tageskurs**

Kurse mit Übernachtung

MSC - Achtsames Selbstmitgefühl am Benediktushof als 5-Tages-Intensive

**Beginn:** 08.11.2026    **Ende:** 13.11.2026

**Adresse**

**Benediktushof**

Klosterstrasse 10  
97292 Holzkirchen