

## Nächste Kurse von Britta Ibbeken

### MBSR Kompakt am Meer

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

„Die Wellen des Lebens können wir nicht stoppen, aber wir können lernen, auf ihnen zu surfen.“

— Jon Kabat-Zinn, Begründer der MBSR-Methode

MBSR kompakt – Stressbewältigung durch Achtsamkeit  
Resilienz und Selbstregulation stärken – Präsenzkurs an der Ostsee

Termin: 4.5.-8.5.26 Schönberger Strand (Ostsee)

In diesem MBSR-Kompaktkurs in Präsenz verbinden sich die bewährten Inhalte der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion mit der besonderen Qualität des Lernortes Meer. Die Weite, die frische Ostseeluft, das Rauschen der Wellen und die Stille der Natur unterstützen auf natürliche Weise Entschleunigung, Regeneration und innere Klarheit.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die lernen möchten, stressbedingte Reaktionen besser zu verstehen, ihre Selbstregulation zu stärken und mit den Herausforderungen von Berufs- und Alltagsleben bewusster umzugehen.

#### Lernort

Die Praxis findet im Tourist-Service Schönberger Strand in einem hellen, klaren Seminarraum statt sowie – bei geeigneter Witterung – am Strand oder auf dem Deich, der nur ca. 2 Minuten fußläufig entfernt liegt. Die Natur wird dabei bewusst als Ressource für Achtsamkeit und Resilienz genutzt.

#### Inhalte des Bildungsurlaubs

Grundlagen von Stress, Achtsamkeit, Resilienz und Selbstregulation

Einführung in die MBSR-Methode nach Jon Kabat-Zinn

Achtsamkeit im Arbeitsalltag: Umgang mit Zeitdruck, Anforderungen und innerem Stress

Praktische Übungen:

Sitz- und Gehmeditation

achtsame Körperwahrnehmung

Atemübungen

Wahrnehmen und Regulieren von Stressreaktionen und Grübelmustern

Entwicklung einer achtsamen Haltung gegenüber sich selbst

Transfer der Praxis in Berufs- und Privatleben

Was diesen Kurs besonders macht

Lernen und Üben in Präsenz

Die heilende Wirkung von Meer, Weite und frischer Luft

Praxis drinnen und draußen – getragen von Stille und Natur

Eine wertschätzende, ruhige Lernatmosphäre

Auch für Einsteiger:innen ohne Vorerfahrung geeignet

Optional: Achtsamkeitstag in Stille (16.05.2026)

Am Samstag kann optional ein Achtsamkeitstag in Stille gebucht werden. An diesem Tag wird die erlernte Praxis vertieft und überwiegend schweigend ausgeübt – mit Meditationen, achtsamer

Bewegung und Zeit für Integration. Der Tag bietet Raum, das Erlebte zu festigen und die eigene Praxis nachhaltig zu vertiefen.

Zur Kursleitung

Britta Ibbeken ist MBSR- und MBCL-Trainerin mit über 11 Jahren Erfahrung in der Erwachsenenbildung im Bereich Achtsamkeit, Mitgefühl und Stressbewältigung. Sie ist Diplom-Betriebswirtin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Hatha-Yogalehrerin.

Seit 2011 selbstständig mit Yoga an der Alster, begleitet sie Menschen dabei, die Wellen des Lebens bewusster zu reiten – mit weniger Reaktivität, mehr Klarheit und innerer Stabilität.

Britta lebt und arbeitet in Hamburg und im Sommer an der Ostsee.

**Beginn:** 04.05.2026    **Ende:** 08.05.2026

**Uhrzeit:** 09.00 Uhr

### Adresse

Britta Ibbeken

Käptn's Gang 1

24217 Schönberger Strand

### MBSR Kompakt am Meer

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

„Die Wellen des Lebens können wir nicht stoppen, aber wir können lernen, auf ihnen zu surfen.“

— Jon Kabat-Zinn, Begründer der MBSR-Methode

MBSR kompakt – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Resilienz und Selbstregulation stärken – Präsenzkurs an der Ostsee

Termin: 4.5.-8.5.26 Schönberger Strand (Ostsee)

In diesem MBSR-Kompaktkurs in Präsenz verbinden sich die bewährten Inhalte der achtsamkeitsbasierten Stressreduktion mit der besonderen Qualität des Lernortes Meer. Die Weite, die frische Ostseeluft, das Rauschen der Wellen und die Stille der Natur unterstützen auf natürliche Weise Entschleunigung, Regeneration und innere Klarheit.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die lernen möchten, stressbedingte Reaktionen besser zu verstehen, ihre Selbstregulation zu stärken und mit den Herausforderungen von Berufs- und Alltagsleben bewusster umzugehen.

### Lernort

Die Praxis findet im Tourist-Service Schönberger Strand in einem hellen, klaren Seminarraum statt sowie – bei geeigneter Witterung – am Strand oder auf dem Deich, der nur ca. 2 Minuten fußläufig entfernt liegt. Die Natur wird dabei bewusst als Ressource für Achtsamkeit und Resilienz genutzt.

### Inhalte des Bildungsurlaubs

Grundlagen von Stress, Achtsamkeit, Resilienz und Selbstregulation

Einführung in die MBSR-Methode nach Jon Kabat-Zinn

Achtsamkeit im Arbeitsalltag: Umgang mit Zeitdruck, Anforderungen und innerem Stress

Praktische Übungen:

Sitz- und Gehmeditation

achtsame Körperwahrnehmung

Atemübungen

Wahrnehmen und Regulieren von Stressreaktionen und Grübelmustern

Entwicklung einer achtsamen Haltung gegenüber sich selbst  
Transfer der Praxis in Berufs- und Privatleben  
Was diesen Kurs besonders macht  
Lernen und Üben in Präsenz

Die heilende Wirkung von Meer, Weite und frischer Luft  
Praxis drinnen und draußen – getragen von Stille und Natur  
Eine wertschätzende, ruhige Lernatmosphäre  
Auch für Einsteiger:innen ohne Vorerfahrung geeignet  
Optional: Achtsamkeitstag in Stille (16.05.2026)

Am Samstag kann optional ein Achtsamkeitstag in Stille gebucht werden. An diesem Tag wird die erlernte Praxis vertieft und überwiegend schweigend ausgeübt – mit Meditationen, achtsamer Bewegung und Zeit für Integration. Der Tag bietet Raum, das Erlebte zu festigen und die eigene Praxis nachhaltig zu vertiefen.

Zur Kursleitung

Britta Ibbeken ist MBSR- und MBCL-Trainerin mit über 11 Jahren Erfahrung in der Erwachsenenbildung im Bereich Achtsamkeit, Mitgefühl und Stressbewältigung. Sie ist Diplom-Betriebswirtin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Hatha-Yogalehrerin.

Seit 2011 selbstständig mit Yoga an der Alster, begleitet sie Menschen dabei, die Wellen des Lebens bewusster zu reiten – mit weniger Reaktivität, mehr Klarheit und innerer Stabilität.

Britta lebt und arbeitet in Hamburg und im Sommer an der Ostsee.

**Beginn:** 14.09.2026    **Ende:** 18.09.2026

**Uhrzeit:** 09.00 Uhr

### Adresse

Britta Ibbeken

Käptn's Gang 1

24217 Schönberger Strand

### MBSR Kompaktkurs online (ohne Achtsamkeitstag)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

MBSR ist kein Ersatz für eine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung, kann aber vorbeugend, ergänzend oder nach einer solchen Behandlung eingesetzt werden.

Stress gehört für viele Menschen zum Berufsalltag – doch wie wir mit ihm umgehen, ist lernbar.

In diesem Online-MBSR-Kurs lernen Sie, Stress frühzeitig zu erkennen, wirksam zu regulieren und mit mehr Klarheit, Gelassenheit und Selbstfürsorge zu begegnen – beruflich wie privat.

Das wissenschaftlich fundierte MBSR-Programm verbindet Achtsamkeitspraxis mit alltagstauglichen Übungen. Ziel ist es, die eigene Resilienz, Konzentration und emotionale Stabilität nachhaltig zu stärken – besonders in herausfordernden Situationen.

---

### Inhalte des Bildungsurlaubs

- Grundlagen von Stress, Achtsamkeit, Resilienz und Selbstregulation
- Achtsamkeit im Arbeitsalltag: bewusster Umgang mit Zeitdruck, Anforderungen und Gedanken
- Praktische MBSR-Übungen: Meditation, Atemübungen, achtsame Körperwahrnehmung
- Erkennen und Regulieren von Stressreaktionen und Grübelschleifen
- Förderung von Klarheit, Selbstwahrnehmung und innerer Balance

- Transfer der Achtsamkeitspraxis in Berufs- und Privatleben

---

#### Was Sie erwartet

- Live-Online-Unterricht in einer wertschätzenden und unterstützenden Lernatmosphäre
- Praxisnah, verständlich und direkt umsetzbar
- Mischung aus Input, angeleiteten Übungen, Reflexion und Austausch
- Auch für Einsteiger:innen ohne Vorerfahrung geeignet

---

#### Kursgebühr & Materialien

Kursgebühr: 420 EUR

Inklusive:

- Teilnahme am Live-Online-Unterricht
- Audioübungen, von Britta Ibbeken persönlich gesprochen
- Übungsheft als PDF für den Transfer in Alltag und Beruf

---

#### Nutzen für Teilnehmende

- Mehr Gelassenheit und Stabilität im Umgang mit beruflichem Stress
- Verbesserte Selbstregulation und Konzentrationsfähigkeit
- Stärkung der persönlichen Resilienz
- Konkrete Werkzeuge für einen achtsamen und gesunden Arbeitsalltag

---

#### Zur Kursleitung

Britta Ibbeken ist MBSR- und MBCL-Trainerin mit über 11 Jahren Erfahrung in der Erwachsenenbildung im Bereich Achtsamkeit, Mitgefühl und Stressbewältigung. Sie ist Diplom-Betriebswirtin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Hatha-Yogalehrerin.

Seit 2011 selbstständig mit Yoga an der Alster, begleitet Britta Menschen dabei, die Wellen des Lebens zu reiten – mit weniger Reaktivität, mehr Klarheit und innerer Balance. Sie lebt und arbeitet in Hamburg und im Sommer an der Ostsee.

„Ich liebe, was ich tue, und es erfüllt mich, Menschen auf ihrem Weg zu einem achtsamen, stabilen und resilienten Alltag zu begleiten.“

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub anerkannt in den Bundesländern: Hamburg, Berlin, Saarland, Hessen, Rheinlandpfalz

Anerkennung erwartet in : Schleswig Holstein, Niedersachsen

Andere Bundesländeranträge können auf Anfrage gestellt werden.

**Beginn:** 02.11.2026    **Ende:** 06.11.2026

**Uhrzeit:** 09.00 Uhr

#### Adresse

Online

Koppel 106

20099 Mitte - Hamburg St. Georg

**Dein Achtsamkeitswochenende am Meer**

### Kurse mit Übernachtung

Im Alltag sind wir allzu häufig getrieben von Aufgaben, Erledigungen und familiären Herausforderungen oder der Beruf verlangt von uns das Äußerste. Gerade zum Ende eines Jahres kann es gut tun, sich eine kleine Auszeit in Achtsamkeit zu schenken. Die beschauliche und ruhige Atmosphäre des Seminarhauses, die köstliche vegetarische Verpflegung und die wunderschöne Natur der Holsteinischen Schweiz bieten einen passenden Rahmen, sich rundum wohlfühlen. Wenn es draußen kühl und dunkler wird, tauche mit uns bei Kaminfeuer und Kerzenschein in die Achtsamkeit ein. Das Wochenende ermöglicht dir einen Einstieg in die Achtsamkeitsübungen wie Bodyscan, sanfte Yogaübungen, Sitz- und Gehmeditation (Grundübungen aus dem MBSR\*-Programm) und ist gleichzeitig für erfahrene MBSR-Schüler geeignet, die ihre Praxis vertiefen möchten.

Begleitet wirst du von zwei erfahrenen MBSR-Lehrerinnen. Katharina Schacht, und Britta Ibbeken, MBSR- und Yogalehrerin, gestalten dieses Wochenende, bei dem der Fokus auf Innehalten und Loslassen liegt – mit viel Einfühlungsvermögen, Humor und Leichtigkeit.

Beginn: Freitag, 6. Dezember 2019 18.00h

Ende: Sonntag, 8. Dezember 2019, 14.00 Uhr

Ort: Arts and Movements

Dorfstraße 8

24321 Panker-Darry

Preise inkl. Achtsamkeitstraining (10 Std.):

EZ (eigenes Bad) € 380

EZ (gemeinsames Bad) € 350

DZ (gemeinsames Bad) € 320

3-er Zimmer (gemeinsames Bad) € 290

Verpflegung (vegetarische Vollpension) € 80

Anmeldung bitte per Mail an Britta Ibbeken: [yogaandalster@yahoo.de](mailto:yogaandalster@yahoo.de)

**Beginn:** 19.11.2026    **Ende:** 22.11.2026

**Adresse**

Arts and Movements Darry

Dorfstrasse 8  
24321 Darry/Panker

**Achtsamkeit meets Yoga (Retreat)**

Kurse mit Übernachtung

Kommen Yoga und die Achtsamkeitspraxis aus dem MBSR an einem Ort der Weite, wie St. Peter Ording zusammen, kann Wundervolles geschehen!

In diesem Retreat, das für alle Levels geeignet ist, laden wir dich ein, mit Hilfe von sanften Yoga- und Atemübungen den Körper wieder in einen Energiefluss zu bringen und durch die Achtsamkeitspraxis den Geist zur Ruhe kommen zu lassen – Kraft und Klarheit zu schöpfen.

Lass dich überraschen, wie die Natur dich in deiner Praxis unterstützen kann.

Wenn das Wetter es zulässt, werden einige Übungen unter freiem Himmel stattfinden.

Du lernst verschiedene Übungen aus dem Yoga (Hatha und Yin Yoga) und der Achtsamkeit (Bodyscan, Sitzmeditation, Freundlichkeitsmeditation) kennen und zu vertiefen. Darüber hinaus erfährst du, wie du kleine Achtsamkeitsübungen in deinen Alltag einbauen kannst, um auch über das Retreat hinaus mehr Lebensfreude und Resilienz in deinen Alltag einzuladen und zu erfahren.

Erlebe mit uns die Kraft und Klarheit, die Yoga und Achtsamkeit dir schenken mit zwei leidenschaftlichen Trainerinnen, die lieben was sie tun und die neben ihrer gemeinsamen Unterrichtserfahrung eine langjährige Freundschaft verbindet.

Neben unserer täglichen Praxis am Morgen und am Abend hast du genügend Zeit und Möglichkeiten die Seele baumeln zu lassen. Ob bei ausgedehnten Spaziergängen am Nordseestrand, bei einer Massage, einer Auszeit im Wellnessbereich oder einem ausgiebigen Mittagsschlaf. Lass dich vom köstlichen und gesunden Essen sowie der Wohlfühlatmosphäre des Kubatzki verwöhnen.

Wir freuen uns auf dich!

Kursgebühr pro Teilnehmer

260,00€

zzgl. Übernachtung und Verpflegung im Kubatzki.

Deine Übernachtung/Verpflegung buche bitte direkt über die Kubatzki Seite.

<https://www.das-kubatzki.de/>

**Beginn:** 18.02.2027    **Ende:** 21.02.2027

**Adresse**

Kubatzki Hotel

Im Bad 59  
25826 St. Peter-Ording

## Achtsamkeit meets Yoga (Retreat)

Kurse mit Übernachtung

Kommen Yoga und die Achtsamkeitspraxis aus dem MBSR an einem Ort der Weite, wie St. Peter Ording zusammen, kann Wundervolles geschehen!

In diesem Retreat, das für alle Levels geeignet ist, laden wir dich ein, mit Hilfe von sanften Yoga- und Atemübungen den Körper wieder in einen Energiefluss zu bringen und durch die Achtsamkeitspraxis den Geist zur Ruhe kommen zu lassen – Kraft und Klarheit zu schöpfen.

Lass dich überraschen, wie die Natur dich in deiner Praxis unterstützen kann.

Wenn das Wetter es zulässt, werden einige Übungen unter freiem Himmel stattfinden.

Du lernst verschiedene Übungen aus dem Yoga (Hatha und Yin Yoga) und der Achtsamkeit (Bodyscan, Sitzmeditation, Freundlichkeitsmeditation) kennen und zu vertiefen. Darüber hinaus erfährst du, wie du kleine Achtsamkeitsübungen in deinen Alltag einbauen kannst, um auch über das Retreat hinaus mehr Lebensfreude und Resilienz in deinen Alltag einzuladen und zu erfahren.

Erlebe mit uns die Kraft und Klarheit, die Yoga und Achtsamkeit dir schenken mit zwei leidenschaftlichen Trainerinnen, die lieben was sie tun und die neben ihrer gemeinsamen Unterrichtserfahrung eine langjährige Freundschaft verbindet.

Neben unserer täglichen Praxis am Morgen und am Abend hast du genügend Zeit und Möglichkeiten die Seele baumeln zu lassen. Ob bei ausgedehnten Spaziergängen am Nordseestrand, bei einer Massage, einer Auszeit im Wellnessbereich oder einem ausgiebigen Mittagsschlaf. Lass dich vom köstlichen und gesunden Essen sowie der Wohlfühlatmosphäre des Kubatzki verwöhnen.

Wir freuen uns auf dich!

Kursgebühr pro Teilnehmer

260,00€

zzgl. Übernachtung und Verpflegung im Kubatzki.

Deine Übernachtung/Verpflegung buche bitte direkt über die Kubatzki Seite.

<https://www.das-kubatzki.de/>

**Beginn:** 12.09.2027    **Ende:** 16.09.2027

### Adresse

Kubatzki Hotel

Im Bad 59

25826 St. Peter-Ording