VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN MBSR-MBCT

Nächste Kurse von Britta Ibbeken

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 wohlzufühlen. 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

VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN MBSR-MBCT

Anmeldung bitte per Mail an Britta Ibbeken: yogaanderalster@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 Kubatziks 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

VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN MBSR-MBCT

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 Kubatziks 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