Nächste Kurse von Ulrike Simon-Schwesinger

MBSR-Kompaktkurs
MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Beginn: 15.02.2026 **Ende:** 19.02.2026

Adresse
Haus Werdenfels
Waldweg 15
93152 Nittendorf

Im Hier und Jetzt ganz da - Durch Achtsamkeit mehr Ruhe und Lebensqualität erfahren
Kurse mit Übernachtung
Dieser Kurs hilft, Achtsamkeit kennenzulernen und zu vertiefen. Die Grundübungen des MBSR-Kurses werden eingeführt und die Grundhaltung - wahrnehmen ohne sich zu identifizieren - kann erfahren werden.

Beginn: 20.03.2026 **Ende:** 23.03.2026

Adresse
Haus Werdenfels
Waldweg 15
93152 Nittendorf

Achtsamkeit und (Selbst-)Mitgefühl erleben
Kurse mit Übernachtung
Selbst-Mitgefühl und Achtsamkeit können die seelische Gesundheit stärken. An diesem Wochenende werden wir einige Übungen des Programms MBCL kennenlernen und ihre Wirkungen reflektieren.
Genauere Infos unter:
https://mbsr-r.de/events/achtsamkeit-und-selbst-mitgefuehl-einueben-2/

Beginn: 01.05.2026 **Ende:** 03.05.2026

Adresse
Benediktinerinnen-Abtei Frauenwörth
Frauenwörth
83256 Frauenchiemsee

Achtsamkeit in Stille erleben - Schweigekurs
Kurse mit Übernachtung
Der Kurs findet im Schweigen statt. Angeleitete Achtsamkeitsübungen werden ergänzt durch Kurzvorträge zu Themen wie Umgang mit Gefühlen und Gedanken, Dankbarkeit, Neuroplastizität des Gehirns. Spirituelle Texte und Lyrik als geronnene Erfahrung führen tiefer in die Wahrnehmung des jeweiligen Augenblicks hinein. Es besteht die Möglichkeit zum Einzelgespräch.

VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Beginn: 03.06.2026 **Ende:** 07.06.2026

Adresse
Haus Werdenfels
Waldweg 15
93152 Nittendorf