

Nächste Kurse von Ulrike Simon-Schwesinger

Achtsamkeit und (Selbst-)Mitgefühl erleben (KOPIE)

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:

Regensburger Schule für Achtsamkeit

Beginn: 02.10.2026 **Ende:** 04.10.2026

Adresse

Benediktinerinnen-Abtei Frauenwörth

Frauenwörth

83256 Frauenchiemsee

MBSR Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Beginn: 12.10.2026 **Ende:** 07.12.2026

Uhrzeit: 18.00 - 20.30 Uhr

Adresse

Bischöfliches Jugendamt Obermünsternzentrum

Obermünsterplatz 7

93047 Regensburg

Achtsamkeit und Herzensgebet

Kurse mit Übernachtung

Achtsamkeit und Herzensgebet befruchten einander. Achtsamkeitsübungen und kurze Einführungen wechseln sich mit stillen Sitzzeiten und einer Hinführung zum Herzensgebet nach Franz Jalics ab.

Beginn: 26.10.2026 **Ende:** 18.10.2026

Adresse

Haus Werdenfels

Waldweg 15

93152 Nittendorf