

## Nächste Kurse von Joachim Müller

### MBSR Kurs STRESS FASTEN

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Wieso ein MBSR-Kurs?

Viele Menschen haben einen herausfordernden Alltag. Ob es Manager, Angestellte, Beamte, Versicherungsvertreter, Lehrer, Selbständige, Eltern, etc sind – allen gemein ist: der gefühlte Stresslevel steigt.

Was auch immer die Ursachen sind – wenn wir nicht angemessen mit dem Stress umgehen, geht er irgendwann mit uns um! Dann landen wir da, wo wir unter keinen Umständen hin wollen:

Im Krankenhaus, in der Reha, im Burnout, in der Erschöpfung.

Der Umgang mit Stress im Kontext MBSR bedeutet: Umgang mit sich selbst! Um genau zu sein: Ein anderer Umgang mit sich selbst.

Der Umgang mit dir selbst, der dazu geführt hat, dass du kurz vor dem Burnout stehst, nennt sich Autopilot-Modus. Der Business-as-usual-Modus. Unreflektiert, nicht hinterfragend, nicht hörend, nicht fühlend.

Ein MBSR-Kurs hilft dabei die Wahrnehmung für sich selbst zu kultivieren und sich mit einer offenen Neugierde zu betrachten. Dabei ist ein Aspekt besonders wichtig:

Eine annehmende und sich selbst akzeptierende Haltung. Ohne Druck, etwas erfüllen oder erreichen zu müssen. Selbst in diesem Kurs nicht. Klingt auf den ersten Blick paradox, aber nur so funktioniert es.  
<https://studioibe.koeln/achtsamkeit/>

Dieser Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst.

**Beginn:** 19.02.2026    **Ende:** 16.04.2026

**Uhrzeit:** 18:30 Uhr

### Adresse

Joachim Müller wandern & achtsamkeit

Stifttsstraße 26

56294 Münstermaifeld