Nächste Kurse von Joachim Müller

Wander- & Achtsamkeitswochenende Silvester-Special

Kurse mit Übernachtung
Altes würdigen und verabschieden – Neues willkommen heißen
Silvester Wochenende
29. Dezember 2023. – 01. Januar 2024
4 Tage!! um das alte Jahr in Frieden abzuschließen und mit Kraft, Freude und Energie ins neue Jahr zu starten.

Silvester Retreat?

Einer Auszeit bestehend aus Wandern im Schweigen, Zen-& Achtsamkeitsmeditation, köstlichem vegetarischem Essen und ergänzendenYogaübungen. Dafür ausgelegt um wieder ganz bei sich selbst anzukommen! Um Körper, Geist und Seele wieder mit der Natur draußen und in uns drin in Einklang zu bringen.

Sich zu entschleunigen, Abstand zu gewinnen und sich ausschließlich auf sich selbst zu besinnen. Für einen klaren, kraftvollen und frohen Start in das neue Jahr 2024.

Wir werden den Silvesterabend mit einem besonderen Übergangsritual begehen und auch mit einem Glas Sekt (auch alkoholfreien, wenn gewünscht) anstoßen. Wir werden sowohl das Neue in uns als auch das neue Jahr würdig begrüßen und zelebrieren

https://wandern-achtsamkeit.de/silvester-retreat-2025-26/

Beginn: 29.12.2025 **Ende:** 01.01.2026

Adresse
Seminarhotel UNSEREINS
Mordlau 2
95138 Bad Steben

Schweige-Retreat Achtsamkeit statt Karneval: 4 Tage Wandern & Achtsamkeit OHNE MASKE

Kurse mit Übernachtung
Für alle, die dem närrischen Treiben entfliehen möchten bietet das Wander- & Achtsamkeits-Retreat eine echte Alternative zum Karneval.
Vom Freitag, dem 28.02. bis zum Rosenmontag, dem03.03.2025 bietet uns die Natur ein perfektes Hideaway vom Karneval.
Wer eine Auszeit in Stille mit Meditation, Yoga, Wanderungen in der Natur, köstlichem Essen in einem High-Class Seminarhaus erleben möchte, der ist bei dem Wander- & Achtsamkeits - Wochenende an Karneval genau richtig.
Das Retreat an Karneval hat den Themenschwerpunkt Wer bist du ohne Maske?. Eine Haltung, die es erlaubt, uns immer wieder auf Null zu setzen. Die uns erlaubt, unsere kultivierten Annahmen immer wieder zu hinterfragen und uns für das Neue im Altbekannte zu öffnen.
Eine Haltung, die uns ermöglicht, immer wieder in den gegenwärtigen Moment zurückzukehren.
Das Retreat an Karneval bietet darüber hinaus eine gute Gelegenheit, sich auf die kommende Fastenzeit einzustimmen. Die Zeit der inneren Einkehr, der Bestandsaufnahme, und des Rückzugs

klärt die Sicht auf persönliche Themen. Das Schweigen und das Wandern, sowie die Meditationen und die Stille waschen allmählich den Alltagsstaub von unserer Seele. Es klären sich viele unbeantwortete Fragen, für die im Alltag keine Zeit und Ruhe zur Beantwortung ist. Das Wandern in der Natur sowie die Gewissheit, dass in kurzer Zeit wieder Leben in die Natur kommt, dass alles wieder grün und lebendiger wird, schaffen Zuversicht und Vertrauen in die eigenen Visionen.

Beginn:
Freitag, 15:00 Uhr
Ende:
Montag, (Brückentag) nach dem Mittagessen, ca. 14:00 Uhr
Kosten:
699 € inkl. MwSt. inklusive biologisch-vegetarischer Vollverpflegung, Einführung in die Achtsamkeits-Meditation, Achtsames Yoga, Wanderbegleitung
inkl. Übernachtung im Einzelzimmer mit eigenem Bad:
Teilnehmerzahl:
max. 18 Teilnehmer
Seminarort:
Haus Tabor/Nähe Koblenz

Beginn: 13.02.2026 **Ende:** 16.02.2026

Adresse
HAUS TABOR
Am Marienberg 5
56179 Vallendar

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://studiobe.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

Mindful Night

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
Mindful Night – Achtsamkeit und Stille unter dem Vollmond

Ein Abend zum Runterkommen, Durchatmen und Ankommen.

Wenn der Vollmond die Nacht erhellt, ist es Zeit, langsamer zu werden.
Mindful Night ist ein Abendformat für Menschen, die Ruhe suchen – jenseits von Hektik, Reizüberflutung und Alltagstrubel.
Erlebe Achtsamkeit, Bewegung, Natur und Stille – alles in einer besonderen Atmosphäre unter dem Vollmond.

Beginn: 03.04.2026 **Ende:** 03.04.2026
Uhrzeit: 18:00 - 23:00 Uhr

Adresse
Joachim Müller wandern & achtsamkeit
Stifttsstraße 26
56294 Münstermaifeld

Schweige-Retreat mit Wandern & Achtsamkeit TRUE NATURE RETREAT

Kurse mit Übernachtung
Die wahre Natur entdecken.
Freiheit.
Fülle.
Verletzbarkeit.
Verbindung.
Berührbarkeit.
Die wahre Natur.

Wandern mit der Idee: Die wahre Natur.
Was ist die wahre Natur? Draußen. In uns. Gibt es die wahre Natur überhaupt?
Unser So-Sein:
Unser So-Sein ist bei den meisten geprägt duch die Kultur, in der wir leben und aufgewachsen sind.
Westlich, zivilisiert & abendländich geprägt.
Wir bewegen uns in Blechkisten auf Gummi- oder Stahlreifen in Geschwindigkeiten, die wir als Mensch gar nicht aus uns selbst erreichen können. Wir gehen in große Hallen und können uns dort mit Nahrungsmitteln eindecken, die wir gegen Papier oder dem Vorzeigen einer Plastikkarte eintauschen.
Für das Papier und die Plastikkarte gehen wir einer Tätigkeit nach. Wir leben in einer (vermeintlich) sehr sicheren Welt. Einer sehr schnellen und lauten Welt. Dieses Leben in dieser Welt hat seinen Preis.
Die Frage:
Hat dieses Leben etwas mit unserer wahren Natur zu tun?
Welche Methoden gibt es um der eigenen (wahren) Natur näherzukommen?
Eine Weg ist: Sich in der Natur aufzuhalten. Ein anderer Weg: Wandern oder sich in der Natur zu

bewegen.
Sich dabei in Frage zu stellen, sich zu reflektieren. Sich zu öffnen für die Natur.

Beginn:
Freitag, 15:00 Uhr
Ende:
Sonntag, nach dem Mittagessen, ca. 14:00 Uhr
Kosten:
499 € inkl. MwSt. inklusive biologisch-vegetarischer Vollverpflegung, Einführung in die Achtsamkeits-Meditation, Achtsames Yoga, Wanderbegleitung
inkl. Übernachtung im Einzelzimmer mit eigenem Bad:
Teilnehmerzahl:
max. 18 Teilnehmer
Seminarort:
Haus Tabor/Nähe Koblenz

Beginn: 30.04.2026 **Ende:** 03.05.2026

Adresse
Joachim Müller wandern & achtsamkeit
Stifttsstraße 26
56294 Münstermaifeld

Stille finden
Kurse mit Übernachtung
Nur wenn es still wird,
hören wir,
was gesagt werden will.

In Stille sein!
In einer immer lauter werdenden Welt mit komplexen Anforderungen fehlt uns Klarheit
und die Verbindung zu eigenem inneren Wissen.
Wir sind darauf konditioniert ununterbrochen 24/7 zu funktionieren.
In diesem nicht abreißenden Strom an Erwartungen,
selbst gestellten Herausforderungen und äußerem Druck
verlieren wir viel von dem wesentlichen, was uns eigen ist:
Unsere Visionen.
Unserer Menschlichkeit.
Unser Mitgefühl.
Unsere Verbundenheit.

Beginn:
Freitag, 15:00 Uhr
Ende:
Sonntag, nach dem Mittagessen, ca. 14:00 Uhr
Kosten:
499 € inkl. MwSt. inklusive biologisch-vegetarischer Vollverpflegung, Einführung in die Achtsamkeits-Meditation, Achtsames Yoga, Wanderbegleitung
inkl. Übernachtung im Einzelzimmer mit eigenem Bad:
Teilnehmerzahl:

VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

max. 18 Teilnehmer
Seminarort:
Haus Tabor/Nähe Koblenz

Beginn: 02.10.2026 **Ende:** 04.10.2026

Adresse
Joachim Müller wandern & achtsamkeit
Stifttsstraße 26
56294 Münstermaifeld