

## Nächste Kurse von Joachim Müller

### MBSR Kurs im Frühsommer

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen  
Für wen ist der MBSR-Kurs geeignet?

Das Angebot richtet sich an Menschen aus Koblenz, Mayen-Koblenz und der Untermosel, die:  
unter beruflichem oder privatem Stress leiden  
sich häufig erschöpft fühlen  
ihre Resilienz stärken möchten  
Burnout vorbeugen wollen  
einen bewussteren Umgang mit Belastungen suchen

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ablauf des MBSR-Kurses in der Region Koblenz

8 Wochen Kursdauer  
Wöchentliche Gruppentermine  
Ein zusätzlicher Achtsamkeitstag  
Tägliche Übungspraxis zu Hause  
Kursort gut erreichbar für Teilnehmende aus Koblenz und dem Landkreis Mayen-Koblenz

**Beginn:** 15.04.2026    **Ende:** 03.06.2026

**Uhrzeit:** 18:30 Uhr

### Adresse

Joachim Müller wandern & achtsamkeit  
Stiftsstraße 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 durch die Kultur, in der wir leben und aufgewachsen sind.

Westlich, zivilisiert & abendländisch 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

Stiftsstraße 26

56294 Münstermaifeld

### Wandertag der Achtsamkeit

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Ein Tag.

Auszeit.

Raus aus Hektik und Orgastress.

Ruhe. Schweigen. Natur.

Zu sich kommen. Dem Inneren Raum geben.

Wege neu gehen. Rückzug und Verbindung mit der Natur.

Kraft tanken. Klar werden. Sich bewegen.

Die Ein-Tages-Auszeit,

die entschleunigt. Wie?

Durch Wandern im Schweigen und in Achtsamkeit.

Achtsam mit den Gedanken, dem Körper, der Natur. Offen sein mit allen Sinnen.

Feinheiten wahrnehmen und unterscheiden, nachspüren, entdecken.

Schweigen, um sich frei und klar auf innere Prozesse zu fokussieren. AHA-Erlebnisse haben.

Wandern als Rhythmusgeber für ein Tempo, mit dem wir uns entschieden und bedacht durch unser Leben bewegen.

Wofür gehst Du?

**Beginn:** 16.05.2026    **Ende:** 16.05.2026

**Uhrzeit:** 10:00 Uhr

**Adresse**

Raum der Stille

Stiftsstraße 26

56294 Münstermaifeld

**Wandertag der Achtsamkeit EARLY BIRD SONNENAUFGANG**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Ein Tag.

Auszeit.

Raus aus Hektik und Orgastress.

Ruhe. Schweigen. Natur.

Zu sich kommen. Dem Inneren Raum geben.

Wege neu gehen. Rückzug und Verbindung mit der Natur.

Kraft tanken. Klar werden. Sich bewegen.

Die Ein-Tages-Auszeit,

die entschleunigt. Wie?

Durch Wandern im Schweigen und in Achtsamkeit.

Achtsam mit den Gedanken, dem Körper, der Natur. Offen sein mit allen Sinnen.

Feinheiten wahrnehmen und unterscheiden, nachspüren, entdecken.

Schweigen, um sich frei und klar auf innere Prozesse zu fokussieren. AHA-Erlebnisse haben.

Wandern als Rhythmusgeber für ein Tempo, mit dem wir uns entschieden und bedacht durch unser Leben bewegen.

Wofür gehst Du?

**Beginn:** 13.06.2026    **Ende:** 13.06.2026

**Uhrzeit:** 04:00 Uhr

**Adresse**

Raum der Stille

Stiftsstraße 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:** 26.09.2026    **Ende:** 26.09.2026

**Uhrzeit:** 18:00 - 23:00 Uhr

## Adresse

Joachim Müller wandern & achtsamkeit  
Stiftsstraße 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 abreißen 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:

max. 18 Teilnehmer

Seminarort:

Haus Tabor/Nähe Koblenz

**Beginn:** 02.10.2026    **Ende:** 04.10.2026

## Adresse

Joachim Müller wandern & achtsamkeit  
Stiftsstraße 26  
56294 Münstermaifeld

## Wandertag der Achtsamkeit

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Ein Tag.

Auszeit.

Raus aus Hektik und Orgastress.

Ruhe. Schweigen. Natur.

Zu sich kommen. Dem Inneren Raum geben.  
Wege neu gehen. Rückzug und Verbindung mit der Natur.  
Kraft tanken. Klar werden. Sich bewegen.  
Die Ein-Tages-Auszeit,  
die entschleunigt. Wie?  
Durch Wandern im Schweigen und in Achtsamkeit.

Achtsam mit den Gedanken, dem Körper, der Natur. Offen sein mit allen Sinnen.  
Feinheiten wahrnehmen und unterscheiden, nachspüren, entdecken.  
Schweigen, um sich frei und klar auf innere Prozesse zu fokussieren. AHA-Erlebnisse haben.  
Wandern als Rhythmusgeber für ein Tempo, mit dem wir uns entschieden und bedacht durch unser  
Leben bewegen.  
Wofür gehst Du?

**Beginn:** 24.10.2026    **Ende:** 24.10.2026  
**Uhrzeit:** 10:00 Uhr

#### **Adresse**

Raum der Stille  
Stiftsstraße 26  
56294 Münstermaifeld

#### **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 ergänzenden Yogaübungen. 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:** 29.12.2026    **Ende:** 01.01.2027

#### **Adresse**

Seminarhotel UNSEREINS  
Mordlau 2  
95138 Bad Steben