

## Nächste Kurse von Ursula Stein

### Refresher | Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Im Mittelpunkt des Abends steht das Auffrischen bzw. Vertiefen der persönlichen Achtsamkeitspraxis.

**Beginn:** 12.01.2026    **Ende:** 26.01.2026

**Uhrzeit:** 19:00-21:00 Uhr

#### Adresse

VHS SüdOst im AWO Kindergarten

Hallstattfeld 4

85579 Neubiberg/Unterbiberg

### Das Leben wirklich leben! | aus dem Programm: In Achtsamkeit und Würde älter werden

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Teil 3 - Das Leben wirklich leben!

Eine Frage, die viele Menschen am Lebensende bewegt, lautet: Habe ich mein Leben wirklich gelebt? Das Leben nicht zu vergeuden, scheint eine große Bedeutung für uns zu haben. Was aber bedeutet: Leben wirklich leben? Sich auf Höhen und Tiefen einzulassen, sich dem Leben vertrauensvoll hinzugeben, sich wirklich verbunden zu fühlen mit dieser Welt!? Was gehört für dich dazu? Und wie kann es mit der Umsetzung klappen?

Themen der Kursabende:

Versöhnung mit dem gelebten Leben / Urvertrauen – Wie geht das? / Die Kunst des Loslassens / Geborgen im Sein

Anbieter:

Evangelische Stadtakademie München, Telefon 089 5490270, E-Mail:  
stadtakademie.muenchen@elkb.de

**Beginn:** 13.01.2026    **Ende:** 03.02.2026

**Uhrzeit:** 19:00-20:30 Uhr

#### Adresse

Zoom

### MBSR-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Als Pädagogin, MBSR-Lehrerin, Coach für Persönlichkeitsentwicklung sowie Ehe-, Familien- und Lebensberaterin begleite ich lange schon Menschen in persönlichen Veränderungsprozessen. Meine Erfahrung ist, dass eine Vertiefung der Achtsamkeit und eine Stärkung der emotionalen Intelligenz die Basis sind, auf der persönliche Weiterentwicklung geschehen kann. MBSR-Kurse vermitteln in kompakter Form das nötige Wissen und die Fertigkeiten dazu. Wollen Sie sich und Ihrem Leben mit mehr Achtsamkeit begegnen? Ich lade Sie zu diesem Abenteuer ein!

Der Kurs ist ein Angebot der VHS SüdOst <https://www.vhs-suedost.de>

**Beginn:** 02.02.2026    **Ende:** 23.03.2026

**Uhrzeit:** 19:00-21:30 Uhr

**Adresse**

VHS SüdOst im AWO Kindergarten  
Hallstattfeld 4  
85579 Neubiberg/Unterbiberg

**Beziehungen entlasten | aus dem Programm: In Achtsamkeit und Würde älter werden**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Teil 4: Beziehungen entlasten

Empfundenes Glück und Wohlbefinden hängen im besonderen Maße von der Qualität unserer Beziehungen ab. Im Kontakt sein, sich verbunden fühlen, Hilfe geben, Hilfe annehmen, geschätzt und gemocht werden - das alles sind menschliche Urbedürfnisse. Beziehungen aber sind sensibel. Was trägt zu ihrem Gelingen bei?

Themen der Kursabende:

Offenheit und Authentizität im Kontakt / Vom Segen der Absichtslosigkeit und Akzeptanz / Schwierige Beziehungen verstehen / Ungute Wechselwirkungen unterbrechen

Anbieter:

Evangelische Stadtakademie München, Tel. 089 5490270, E-Mail: [stadtakademie.muenchen@elkb.de](mailto:stadtakademie.muenchen@elkb.de)

**Beginn:** 03.03.2026    **Ende:** 24.03.2026

**Uhrzeit:** 19:00-20:30 Uhr

**Adresse**

Zoom

**Den Rucksack packen für die letzte Reise | aus dem Programm: In Achtsamkeit und Würde älter werden**

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Teil 5: Den Rucksack packen für die letzte Reise

Mit dem Tod als Realität mögen wir irgendwie klarkommen. Doch der Gedanke an den eigenen Sterbeprozess verursacht dann doch unangenehme Emotionen. Besser nicht daran denken? Nein! Hinschauen lohnt sich! Fähigkeiten, die beim Übergang vom Leben in den Tod hilfreich sein können, stärken uns auch im Leben!

In diesem vierteiligen Online-Kurs erhalten Achtsamkeit und Würde im Rahmen des Älterwerdens viel Raum, emotionale Intelligenz wird geschult. Es werden Inputs gegeben, Übungen durchgeführt und ausreichend Raum zum Austausch gewährt.

Themen der Kursabende:

Der Einfluss innerer Bilder vom "Leben danach" / Sich auf unbekannte Erfahrungen einlassen / Kontrollverlust oder Sich-dem-Prozess-anvertrauen? / Lernen, im Auge des Sturmes zu ruhen

Anbieter:

Evangelische Stadtakademie München, Tel. 089 5490270, E-Mail: [stadtakademie.muenchen@elkb.de](mailto:stadtakademie.muenchen@elkb.de)

**Beginn:** 28.04.2026    **Ende:** 19.05.2026

**Uhrzeit:** 19:00-20:30 Uhr

**Adresse**

Zoom

