

Nächste Kurse von Stefan Krämer

MBSR 8-Wochen-Kurs am Dienstagabend (mit Krankenkassenzuschuss)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Mehr Gelassenheit, innere Ruhe und Resilienz durch MBSR/ Achtsamkeit

8 Abende & 1 Samstag (kein Kurs in den Hamburger Schulferien sowie am 09.06.2026)

Achtsamkeit kann helfen, Stress frühzeitig zu erkennen, aus der Stressspirale auszusteigen und so mehr innere Ruhe und Gelassenheit zu finden. Statt uns in Grübeleien, Sorgen oder Aktionismus zu verlieren, üben wir das bewusste Wahrnehmen des gegenwärtigen Augenblicks sowie eine Haltung der Offenheit und Selbstfürsorge. So lernen wir uns besser verstehen und gewinnen kreative Handlungsspielräume zur Bewältigung unseres Alltags zurück.

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) nach Prof. Jon Kabat-Zinn ist ein wissenschaftlich anerkanntes, umfangreich erforschtes Programm zur Stressprävention. Es verbindet Konzepte der modernen Stressforschung und der kognitiven Verhaltenstherapie mit Achtsamkeitsmeditation und Hatha Yoga.

Dieser Kurs bei MBSR-Lehrer Stefan Krämer ist als Präventionskurs zertifiziert und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Der Seminarraum liegt verkehrsgünstig mitten in Hamburg, nahe U2-Messehallen, U3-Feldstraße und U/S-Sternschanze.

Beginn: 28.04.2026 **Ende:** 30.06.2026

Uhrzeit: 19.00-21.30 Uhr

Adresse

Augenblick für Augenblick

Karolinenstraße 7a

20357 Hamburg

MBSR 8-Wochen-Kurs am Mittwochabend (mit Krankenkassenzuschuss)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Mehr Gelassenheit, innere Ruhe und Resilienz durch MBSR/ Achtsamkeit

8 Abende & 1 Samstag (kein Kurs in den Hamburger Schulferien sowie an 10.06.2026)

Achtsamkeit kann helfen, Stress frühzeitig zu erkennen, aus der Stressspirale auszusteigen und so mehr innere Ruhe und Gelassenheit zu finden. Statt uns in Grübeleien, Sorgen oder Aktionismus zu verlieren, üben wir das bewusste Wahrnehmen des gegenwärtigen Augenblicks sowie eine Haltung der Offenheit und Selbstfürsorge. So lernen wir uns besser verstehen und gewinnen kreative Handlungsspielräume zur Bewältigung unseres Alltags zurück.

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) nach Prof. Jon Kabat-Zinn ist ein wissenschaftlich anerkanntes, umfangreich erforschtes Programm zur Stressprävention. Es verbindet Konzepte der modernen Stressforschung und der kognitiven Verhaltenstherapie mit Achtsamkeitsmeditation und Hatha Yoga.

Dieser Kurs bei MBSR-Lehrer Stefan Krämer ist als Präventionskurs zertifiziert und wird von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Der Seminarraum liegt verkehrsgünstig mitten in Hamburg, nahe U2-Messehallen, U3-Feldstraße und U/S-Sternschanze.

Beginn: 29.04.2026 **Ende:** 01.07.2026

Uhrzeit: 19-21.30 Uhr

Adresse

Augenblick für Augenblick

Karolinenstraße 7a
20357 Hamburg

Scharbeutz/ Ostsee: Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Berufsalltag (als Bildungsurlaub anerkannt) 6

Kurse mit Übernachtung

Eine Woche an der Ostsee zum Loslassen und Neuausrichten. In schöner Umgebung Achtsamkeit kennenlernen und die eigene Mitte wiederfinden. Stress in Alltag und Beruf genauer verstehen und besser damit umgehen lernen.

ANERKENNUNGEN:

- als Bildungsurlaub
- als Gesundheitskurs durch die gesetzl. Krankenkassen (mit Zuschuss!)

Stress im Berufsalltag kann viele Ursachen haben: Termindruck, Arbeitsverdichtung, Konflikte, Veränderungen, aber auch familiäre Belastungen, Erkrankungen, unerfüllte Bedürfnisse und vieles mehr. Solange es uns gelingt, uns regelmäßig zu erholen und Abstand zu gewinnen, können wir mit Stress ganz gut leben und daran wachsen. Schwierig wird es, wenn Stress zum Dauerzustand wird: Wir geraten dann leicht in eine Stressspirale, aus der es nicht so einfach ist wieder auszusteigen. Nicht selten führt chronischer Stress bis ins Burn-out.

Achtsamkeit bringt uns ins Hier und Jetzt zurück und hilft uns, die Perspektive zu ändern, inneren Abstand zu finden, Stress loszulassen und besser für uns zu sorgen.

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) nach Prof. Jon Kabat-Zinn ist ein wissenschaftlich anerkanntes, erfolgreiches Präventionsprogramm, das neue Wege aufzeigt, Stress zu verstehen und zu bewältigen.

Dieses Seminar basiert auf dem MBSR-Programm und legt besonderen Wert auf die Umsetzbarkeit der Übungen im Alltag. Es besteht aus angeleiteten Meditationen, praktischen Übungen für den Alltag, einfachen Yogasequenzen, kurzen Vorträgen und Austausch zu zweit sowie in der Gruppe.

Die Anmeldung erfolgt direkt über die Jugend- und Bildungsstätte Klingberg: <https://www.bildung-klingberg.de/bildungsurlaub/>

Homepage des Kursleiters:

<https://www.augenblick-fuer-augenblick.de>

Beginn: 08.06.2026 **Ende:** 12.06.2026

Adresse

Jugend- und Bildungsstätte Klingberg

Fahrenkampsweg 7

23684 Scharbeutz

Wendland/ Lüneburger Heide: Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Berufsalltag (als Bildungsurlaub an

Kurse mit Übernachtung

ANERKENNUNGEN:

– als Bildungsurlaub (HH, SH, NS, RP)

– als Gesundheitskurs durch die gesetzl. Krankenkassen (Zuschuss)

Eine Woche im Naturpark Elbhöhen-Wendland in der östlichen Lüneburger Heide zum Loslassen und Neuausrichten. In schöner Umgebung Achtsamkeit kennenlernen und die eigene Mitte wiederfinden. Stress in Alltag und Beruf genauer verstehen und besser damit umgehen lernen.

Seminarort ist das gemütliche Yoga- und Wellnesshotel Rundlingsdorf Sagasfeld. Das Haus liegt in Mitten von Wiesen, Auen und Wäldern. Schnell erreichbar sind die Elbtalauen, die Lüneburger Heide, der Kneipp-Kurort Hitzacker, die Hansestadt Lüneburg und vieles mehr.

Stress im Berufsalltag kann viele Ursachen haben: Termindruck, Arbeitsverdichtung, Konflikte, Veränderungen, aber auch familiäre Belastungen, Erkrankungen, unerfüllte Bedürfnisse und vieles mehr. Solange es uns gelingt, uns regelmäßig zu erholen und Abstand zu gewinnen, können wir mit Stress ganz gut leben und daran wachsen. Schwierig wird es, wenn Stress zum Dauerzustand wird: Wir geraten dann leicht in eine Stressspirale, aus der es nicht so einfach ist wieder auszusteigen. Nicht selten führt chronischer Stress bis ins Burn-out.

Achtsamkeit bringt uns ins Hier und Jetzt zurück und hilft uns, die Perspektive zu ändern, inneren Abstand zu finden, Stress loszulassen und besser für uns zu sorgen.

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) nach Prof. Jon Kabat-Zinn ist ein wissenschaftlich anerkanntes, erfolgreiches Präventionsprogramm, das neue Wege aufzeigt, Stress zu verstehen und zu bewältigen.

Dieses Seminar basiert auf dem MBSR-Programm und legt besonderen Wert auf die Umsetzbarkeit der Übungen im Alltag. Es besteht aus angeleiteten Meditationen, praktischen Übungen für den Alltag, einfachen Yogasequenzen, kurzen Vorträgen und Austausch zu zweit sowie in der Gruppe.

Anmeldung über: [augenblick-fuer-augenblick.de](https://www.augenblick-fuer-augenblick.de)

Homepage des Kursleiters:

<https://www.augenblick-fuer-augenblick.de/bildungsurlaub>

ANERKENNUNGEN:

– als Bildungsurlaub (HH, SH, NS, RP)

– als Gesundheitskurs durch die gesetzl. Krankenkassen (Zuschuss)

Beginn: 26.07.2026 **Ende:** 31.07.2026

Adresse

Yoga- und Wellness-Hotel Rundlingsdorf Sagasfeld
Sagasfeld 1
29473 Góhrde - Metzingen

Scharbeutz/ Ostsee: Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Berufsalltag (als Bildungsurlaub anerkannt) 1

Kurse mit Übernachtung

Eine Woche an der Ostsee zum Loslassen und Neuausrichten. In schöner Umgebung Achtsamkeit kennenlernen und die eigene Mitte wiederfinden. Stress in Alltag und Beruf genauer verstehen und besser damit umgehen lernen.

ANERKENNUNGEN:

- als Bildungsurlaub
- als Gesundheitskurs durch die gesetzl. Krankenkassen (mit Zuschuss!)

Stress im Berufsalltag kann viele Ursachen haben: Termindruck, Arbeitsverdichtung, Konflikte, Veränderungen, aber auch familiäre Belastungen, Erkrankungen, unerfüllte Bedürfnisse und vieles mehr. Solange es uns gelingt, uns regelmäßig zu erholen und Abstand zu gewinnen, können wir mit Stress ganz gut leben und daran wachsen. Schwierig wird es, wenn Stress zum Dauerzustand wird: Wir geraten dann leicht in eine Stressspirale, aus der es nicht so einfach ist wieder auszusteigen. Nicht selten führt chronischer Stress bis ins Burn-out.

Achtsamkeit bringt uns ins Hier und Jetzt zurück und hilft uns, die Perspektive zu ändern, inneren Abstand zu finden, Stress loszulassen und besser für uns zu sorgen.

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) nach Prof. Jon Kabat-Zinn ist ein wissenschaftlich anerkanntes, erfolgreiches Präventionsprogramm, das neue Wege aufzeigt, Stress zu verstehen und zu bewältigen.

Dieses Seminar basiert auf dem MBSR-Programm und legt besonderen Wert auf die Umsetzbarkeit der Übungen im Alltag. Es besteht aus angeleiteten Meditationen, praktischen Übungen für den Alltag, einfachen Yogasequenzen, kurzen Vorträgen und Austausch zu zweit sowie in der Gruppe.

Die Anmeldung erfolgt direkt über die Jugend- und Bildungsstätte Klingberg: <https://www.bildung-klingberg.de/bildungsurlaub/>

Homepage des Kursleiters:
<https://www.augenblick-fuer-augenblick.de>

Beginn: 23.11.2026 **Ende:** 27.11.2026

Adresse

Jugend- und Bildungsstätte Klingberg
Fahrenkampsweg 7
23684 Scharbeutz

Insel Amrum/ Nordsee: Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Berufsalltag (als Bildungsurlaub anerkannt)

Kurse mit Übernachtung

ANERKENNUNGEN:

- als Bildungsurlaub (HH, SH, NS, RP)
- als Gesundheitskurs durch die gesetzl. Krankenkassen (Zuschuss)

Eine Woche auf der Insel Amrum an der Nordsee zum Loslassen und Neuausrichten. In schöner Umgebung Achtsamkeit kennenlernen und die eigene Mitte wiederfinden. Stress in Alltag und Beruf genauer verstehen und besser damit umgehen lernen.

Stress im Berufsalltag kann viele Ursachen haben: Termindruck, Arbeitsverdichtung, Konflikte, Veränderungen, aber auch familiäre Belastungen, Erkrankungen, unerfüllte Bedürfnisse und vieles mehr. Solange es uns gelingt, uns regelmäßig zu erholen und Abstand zu gewinnen, können wir mit Stress ganz gut leben und daran wachsen. Schwierig wird es, wenn Stress zum Dauerzustand wird: Wir geraten dann leicht in eine Stressspirale, aus der es nicht so einfach ist wieder auszusteigen. Nicht selten führt chronischer Stress bis ins Burn-out.

Achtsamkeit bringt uns ins Hier und Jetzt zurück und hilft uns, die Perspektive zu ändern, inneren Abstand zu finden, Stress loszulassen und besser für uns zu sorgen.

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) nach Prof. Jon Kabat-Zinn ist ein wissenschaftlich anerkanntes, erfolgreiches Präventionsprogramm, das neue Wege aufzeigt, Stress zu verstehen und zu bewältigen.

Dieses Seminar basiert auf dem MBSR-Programm und legt besonderen Wert auf die Umsetzbarkeit der Übungen im Alltag. Es besteht aus angeleiteten Meditationen, praktischen Übungen für den Alltag, einfachen Yogasequenzen, kurzen Vorträgen und Austausch zu zweit sowie in der Gruppe.

ORGANISATORISCHER RAHMEN

Aufgrund der Insellage sollte die Anreise bereits am Sonntag, den 28.02.2027, nachmittags mit dem Schiff erfolgen. Abreise ist am Samstag, den 06.03.2027, nach dem Frühstück. Bitte beachten Sie dazu die aktuellen Fahrpläne der Fähren.

Das Seminar startet am Montag um 9.30 Uhr und endet am Freitagabend.

Unterkunft & Verpflegung sind nach Seminaranmeldung über das Haus Eckart zu buchen:
<https://www.haus-eckart.de>

Anmeldung bitte über meine Homepage:
<https://www.augenblick-fuer-augeblick.de/bildungsurlaub>

Beginn: 01.03.2027 **Ende:** 05.03.2027

Adresse

Haus Eckart
Mittelstraße 20
25946 Wittdün auf Amrum

