

### Nächste Kurse von Stefan Krämer

# **Einzelcoaching mit MBSR & IFS (online)**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Coaching und Beratung zum Umgang mit Stress und Belastung im beruflichen und persönlichen Bereich auf Basis von Achtsamkeit (MBSR), Stresspsychologie und dem Inneren Familiensystem (IFS / Internal Family Systems) nach Richard C. Schwartz.

Fällt es Ihnen schwer, abends oder am Wochenende abzuschalten? Sind Sie angespannt, unruhig oder erschöpft? Kreisen ihre Gedanken um Misserfolge, Kränkungen oder Zukunftssorgen? Fühlen Sie sich aufgrund von Stress gereizt, ängstlich, entmutigt oder innerlich blockiert? Suchen Sie Wege, um in Konfliktsituationen einen klaren Kopf zu behalten und gelassener für sich einzutreten?

Als Coach und Berater biete ich Ihnen persönliche Unterstützung auf Basis von Achtsamkeit (MBSR), Stresspsychologie und IFS an. Lernen Sie im Einzelsetting Ihre Stressmuster im Denken, Fühlen und Verhalten kennen, verstehen sowie nachhaltig zu verändern. Entdecken Sie den gegenwärtigen Augenblick als sicheren Anker im hektischen Alltag. Wecheln Sie die Perspektive und übernehmen Sie achtsam die Führung in Ihrem inneren Team bzw. in Ihrer inneren Familie.

### TERMINE:

In Präsenz dienstags oder mittwochs Online montags oder freitags Zeiten nach Vereinbarung

**Beginn:** 07.11.2025 **Ende:** 09.01.2026

### Adresse

Augenblick für Augenblick

Karolinenstraße 7a 20357 Hamburg

# Nachmittag in Achtsamkeit für alle, die bereits einen MBSR-Kurs gemacht haben

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Ein Tag Auszeit vom Alltag. Zeit für dich in der Meditation. Im Moment ankommen, Ruhe finden, dich besser verstehen und eigene Stressmuster loslassen.

Für alle, die bereits einen MBSR 8-Wochen-Kurs besucht haben. Die Anzahl der Plätze ist begrenzt.

Anmeldungen bitte über meine Homepage: https://www.augenblick-fuer-augenblick.de/weitere-angebote

**Beginn:** 15.11.2025 **Uhrzeit:** 14–17 Uhr Uhr

#### **Adresse**

Augenblick für Augenblick

Karolinenstraße 7a 20357 Hamburg



### Achtsamkeit kennenlernen!

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen Schnupperkurs am Samstag, den 15.11.2025, 10-13 Uhr

Was ist Achtsamkeit? Wie kann Achtsamkeit helfen, Stress besser zu bewältigen?

Lernen Sie einfache Achtsamkeitsübungen für den Alltag kennen und erproben Sie grundlegende Meditationstechniken wie Bodyscan, Atemraum und Gehmeditation. Verstehen Sie, warum es bei der achtsamen Stressbewältigung nicht in erster Linie um körperliche Entspannung geht. Testen Sie, ob es sich lohnt, an einen 8-Wochen-Kurs MBSR-Kurs nach Prof. Jon Kabat-Zinn oder einen Bildungsurlaub "Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Berufsalltag" teilzunehmen.

ORT: Hamburg St. Pauli, Karolinenstr. 7a

LTG.: Stefan Krämer KOSTEN: nur 45.-€

Neue MBSR-Kurse & Bildungsurlaube ab Januar & April 2026!

augenblick-fuer-augenblick.de

**Beginn:** 15.11.2025 **Ende:** 15.11.2025

Uhrzeit: 10.00-13.00 Uhr

#### Adresse

Augenblick für Augenblick Karolinenstraße 7a

20357 Hamburg

### Einzelcoaching mit MBSR & IFS (Präsenz)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Coaching und Beratung zum Umgang mit Stress und Belastung im beruflichen und persönlichen Bereich auf Basis von Achtsamkeit (MBSR), Stresspsychologie und dem Inneren Familiensystem (IFS / Internal Family Systems) nach Richard C. Schwartz.

Fällt es Ihnen schwer, abends oder am Wochenende abzuschalten? Sind Sie angespannt, unruhig oder erschöpft? Kreisen ihre Gedanken um Misserfolge, Kränkungen oder Zukunftssorgen? Fühlen Sie sich aufgrund von Stress gereizt, ängstlich, entmutigt oder innerlich blockiert? Suchen Sie Wege, um in Konfliktsituationen einen klaren Kopf zu behalten und gelassener für sich einzutreten?

Als Coach und Berater biete ich Ihnen persönliche Unterstützung auf Basis von Achtsamkeit (MBSR), Stresspsychologie und IFS an. Lernen Sie im Einzelsetting Ihre Stressmuster im Denken, Fühlen und Verhalten kennen, verstehen sowie nachhaltig zu verändern. Entdecken Sie den gegenwärtigen Augenblick als sicheren Anker im hektischen Alltag. Wecheln Sie die Perspektive und übernehmen Sie achtsam die Führung in Ihrem inneren Team bzw. in Ihrer inneren Familie.

TERMINE:

In Präsenz: dienstags oder mittwochs

Online: montags oder freitags



Zeiten nach Vereinbarung

**Beginn:** 19.11.2025 **Ende:** 28.01.2026

**Adresse** 

Augenblick für Augenblick

Karolinenstraße 7a 20357 Hamburg

# **Einzelcoaching mit MBSR & IFS (online)**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Coaching und Beratung zum Umgang mit Stress und Belastung im beruflichen und persönlichen Bereich auf Basis von Achtsamkeit (MBSR), Stresspsychologie und dem Inneren Familiensystem (IFS / Internal Family Systems) nach Richard C. Schwartz.

Fällt es Ihnen schwer, abends oder am Wochenende abzuschalten? Sind Sie angespannt, unruhig oder erschöpft? Kreisen ihre Gedanken um Misserfolge, Kränkungen oder Zukunftssorgen? Fühlen Sie sich aufgrund von Stress gereizt, ängstlich, entmutigt oder innerlich blockiert? Suchen Sie Wege, um in Konfliktsituationen einen klaren Kopf zu behalten und gelassener für sich einzutreten?

Als Coach und Berater biete ich Ihnen persönliche Unterstützung auf Basis von Achtsamkeit (MBSR), Stresspsychologie und IFS an. Lernen Sie im Einzelsetting Ihre Stressmuster im Denken, Fühlen und Verhalten kennen, verstehen sowie nachhaltig zu verändern. Entdecken Sie den gegenwärtigen Augenblick als sicheren Anker im hektischen Alltag. Wecheln Sie die Perspektive und übernehmen Sie achtsam die Führung in Ihrem inneren Team bzw. in Ihrer inneren Familie.

### TERMINE:

In Präsenz dienstags oder mittwochs Online montags oder freitags Zeiten nach Vereinbarung

**Beginn:** 05.12.2025 **Ende:** 06.02.2026

### **Adresse**

Augenblick für Augenblick

Karolinenstraße 7a 20357 Hamburg

# 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:** 12.01.2026 **Ende:** 16.01.2026

### **Adresse**

Jugend- und Bildungsstätte Klingberg Fahrenkampsweg 7 23684 Scharbeutz

### Einzelcoaching mit MBSR & IFS (Präsenz)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Coaching und Beratung zum Umgang mit Stress und Belastung im beruflichen und persönlichen Bereich auf Basis von Achtsamkeit (MBSR), Stresspsychologie und dem Inneren Familiensystem (IFS / Internal Family Systems) nach Richard C. Schwartz.

Fällt es Ihnen schwer, abends oder am Wochenende abzuschalten? Sind Sie angespannt, unruhig oder erschöpft? Kreisen ihre Gedanken um Misserfolge, Kränkungen oder Zukunftssorgen? Fühlen Sie sich aufgrund von Stress gereizt, ängstlich, entmutigt oder innerlich blockiert? Suchen Sie Wege, um in Konfliktsituationen einen klaren Kopf zu behalten und gelassener für sich einzutreten?

Als Coach und Berater biete ich Ihnen persönliche Unterstützung auf Basis von Achtsamkeit (MBSR), Stresspsychologie und IFS an. Lernen Sie im Einzelsetting Ihre Stressmuster im Denken, Fühlen und Verhalten kennen, verstehen sowie nachhaltig zu verändern. Entdecken Sie den gegenwärtigen Augenblick als sicheren Anker im hektischen Alltag. Wecheln Sie die Perspektive und übernehmen Sie achtsam die Führung in Ihrem inneren Team bzw. in Ihrer inneren Familie.

**TERMINE:** 



In Präsenz dienstags oder mittwochs Online montags oder freitags Zeiten nach Vereinbarung

**Beginn:** 18.01.2026 **Ende:** 15.03.2026

### **Adresse**

Augenblick für Augenblick

Karolinenstraße 7a 20357 Hamburg

## 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 17.03.2026)

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.

Uhrzeit: 19.15-21.45 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 18.03.2026)

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:** 28.01.2026 **Ende:** 08.04.2026

**Uhrzeit:** 19-21.30 Uhr

#### **Adresse**

Augenblick für Augenblick Karolinenstraße 7a 20357 Hamburg

# **Einzelcoaching mit MBSR & IFS (online)**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Coaching und Beratung zum Umgang mit Stress und Belastung im beruflichen und persönlichen Bereich auf Basis von Achtsamkeit (MBSR), Stresspsychologie und dem Inneren Familiensystem (IFS / Internal Family Systems) nach Richard C. Schwartz.

Fällt es Ihnen schwer, abends oder am Wochenende abzuschalten? Sind Sie angespannt, unruhig oder erschöpft? Kreisen ihre Gedanken um Misserfolge, Kränkungen oder Zukunftssorgen? Fühlen Sie sich aufgrund von Stress gereizt, ängstlich, entmutigt oder innerlich blockiert? Suchen Sie Wege, um in Konfliktsituationen einen klaren Kopf zu behalten und gelassener für sich einzutreten?

Als Coach und Berater biete ich Ihnen persönliche Unterstützung auf Basis von Achtsamkeit (MBSR), Stresspsychologie und IFS an. Lernen Sie im Einzelsetting Ihre Stressmuster im Denken, Fühlen und Verhalten kennen, verstehen sowie nachhaltig zu verändern. Entdecken Sie den gegenwärtigen Augenblick als sicheren Anker im hektischen Alltag. Wecheln Sie die Perspektive und übernehmen Sie achtsam die Führung in Ihrem inneren Team bzw. in Ihrer inneren Familie.

# **TERMINE:**

In Präsenz dienstags oder mittwochs Online montags oder freitags Zeiten nach Vereinbarung

**Beginn:** 02.02.2026 **Ende:** 12.04.2026

**Adresse** 

Augenblick für Augenblick



Karolinenstraße 7a 20357 Hamburg

# Insel Amrum/ Nordsee: Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Berufsalltag (als Bildungsurlaub anerkann

Kurse mit Übernachtung

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.

### ANERKENNUNGEN:

- als Bildungsurlaub
- als Gesundheitskurs durch die gesetzl. Krankenkassen (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.

### ORGANISATORISCHER RAHMEN

Aufgrund der Insellage sollte die Anreise bereits am Sonntag, den 01.03.2026, nachmittags mit dem Schiff erfolgen. Abreise ist am Samstag, den 07.03.2026, nach dem Frühstück. Bitte beachten Sie dazu die aktuellen Fahrtpläne der Fähren.

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

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

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

**Beginn:** 02.03.2026 **Ende:** 06.03.2026

Adresse Haus Eckart Mittelstraße 20



### 25946 Wittdün auf Amrum

# **Einzelcoaching mit MBSR & IFS (online)**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Coaching und Beratung zum Umgang mit Stress und Belastung im beruflichen und persönlichen Bereich auf Basis von Achtsamkeit (MBSR), Stresspsychologie und dem Inneren Familiensystem (IFS / Internal Family Systems) nach Richard C. Schwartz.

Fällt es Ihnen schwer, abends oder am Wochenende abzuschalten? Sind Sie angespannt, unruhig oder erschöpft? Kreisen ihre Gedanken um Misserfolge, Kränkungen oder Zukunftssorgen? Fühlen Sie sich aufgrund von Stress gereizt, ängstlich, entmutigt oder innerlich blockiert? Suchen Sie Wege, um in Konfliktsituationen einen klaren Kopf zu behalten und gelassener für sich einzutreten?

Als Coach und Berater biete ich Ihnen persönliche Unterstützung auf Basis von Achtsamkeit (MBSR), Stresspsychologie und IFS an. Lernen Sie im Einzelsetting Ihre Stressmuster im Denken, Fühlen und Verhalten kennen, verstehen sowie nachhaltig zu verändern. Entdecken Sie den gegenwärtigen Augenblick als sicheren Anker im hektischen Alltag. Wecheln Sie die Perspektive und übernehmen Sie achtsam die Führung in Ihrem inneren Team bzw. in Ihrer inneren Familie.

### TERMINE:

In Präsenz dienstags oder mittwochs Online montags oder freitags Zeiten nach Vereinbarung

**Beginn:** 02.03.2026 **Ende:** 03.05.2026

### Adresse

Augenblick für Augenblick Karolinenstraße 7a 20357 Hamburg

# 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: 19.15-21.45 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

# 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