

Nächste Kurse von Ingrid Hartings

MBSR-8-Wochen-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Beginn: 04.02.2026 **Ende:** 25.03.2026

Uhrzeit: 19:00-21:30 Uhr

Adresse

CoachingHaus Düsseldorf

Am Wehrhahn 17

40211 Düsseldorf

Stressbewältigung durch Achtsamkeit - MBSR, Bildungsurlaub

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Mo-Do 9:30-15:00 Uhr. Der Kurs ist in NRW als Bildungsurlaub anerkannt.

Beginn: 02.03.2026 **Ende:** 06.03.2026

Uhrzeit: 09:30-15:00 Uhr

Adresse

ASG Bildungsforum

Gerresheimer Str. 90

40233 Düsseldorf

MBSR-8-Wochen-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Beginn: 29.04.2026 **Ende:** 17.06.2026

Uhrzeit: 19:00-21:30 Uhr

Adresse

CoachingHaus Düsseldorf

Am Wehrhahn 17

40211 Düsseldorf

MBSR-Urlaubskurs an der Nordsee

Kurse mit Übernachtung

MBSR-Urlaubskurs im Seminarhotel an der Nordsee, umgeben vom großzügigen Parkgelände mit herrlichen Terrassen zum Verweilen und kleinen Teichen, inmitten der weiten Wiesenlandschaft der Küste, 800 m vom Deich. Mit sehr guter vollwertiger Verpflegung. Die Kurszeiten sind vormittags und abends, die Nachmittage sind zur freien Verfügung.

Achtsamkeit hilft uns, den Augenblick zu genießen, zu entspannen, Gelassenheit und Lebensfreude

auch in den Herausforderungen des Alltags zu bewahren. Das von Jon Kabat-Zinn entwickelte MBSR Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist eine effektive Selbsthilfemethode zur Stressbewältigung, deren gesundheitsfördernde Wirkung durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt ist. Achtsamkeitsübungen im Liegen, Sitzen, Gehen und in Bewegung (sanftes Yoga) werden eingeübt. Kurzvorträge und Gruppengespräche vermitteln Hintergrundwissen zu Stressentstehung und persönlicher Stressbewältigung. Zur Integration in den Alltag zuhause erhalten Sie eine Übungs-MP3 und schriftliche Unterlagen.

Weitere Details und Buchung über SKR Reisen: <https://www.skr.de/nordsee-urlaub/nordsee-urlaub-wattenmeer-am-jadebusen/>

Beginn: 04.07.2026 **Ende:** 11.07.2026

Adresse

Seminarhotel Kunze-Hof

Deichstraße 16

26937 Stadland-Seefeld

MBSR-Urlaubskurs im Kloster

Kurse mit Übernachtung

Urlaubskurs 'Stressbewältigung durch Achtsamkeit' in der historischen Abtei Niederaltaich im abwechslungsreichen Deggendorfer Land, zwischen Regensburg und Passau, am Fuße des Bayerischen Waldes. Der Aufenthalt im Kloster gibt uns die Möglichkeit, mit den vielen praktischen Übungen im Kurs sowie in einem wunderbar unterstützenden Umfeld auf besondere Weise zur Ruhe und zu uns selbst zu kommen. Unsere Kurszeiten sind 2,5 Stunden am Vormittag und 1,5 Stunden nach dem Abendessen, die Nachmitten sind zur freien Verfügung für Wanderungen, Radtouren (Fahrradverleih im Kloster), Schiffsausflüge, eigene Meditationen u.a.. Ein Tag ist ganz kursfrei für Ausflüge.

Weitere Details und Buchung über SKR Reisen: <https://www.skr.de/sueddeutschland-urlaub/bayrischer-wald-urlaub-benediktinerabtei-niederaltaich/>

Beginn: 25.07.2026 **Ende:** 01.08.2026

Adresse

Abtei Niederaltaich

Mauritiushof 1

94557 Niederaltaich

MBSR-Urlaubskurs in Oberbayern

Kurse mit Übernachtung

MBSR-Urlaubskurs im gemütlichen Seminarhotel 'Alpenblick' in Oberbayern, im malerischen Ohlstadt, mit Blick auf Zugspitze, Ettaler Mandl und Wettersteingebirge. Wanderwege ab Haus, Fahrradverleih und schön gestalteter Wellnessbereich. Die Kurszeiten sind vormittags und vor dem Abendessen, die Nachmitten und Abende sind zur freien Verfügung.

Achtsamkeit hilft uns, den Augenblick zu genießen, zu entspannen, Gelassenheit und Lebensfreude auch in den Herausforderungen des Alltags zu bewahren. Das von Jon Kabat-Zinn entwickelte MBSR Programm (Mindfulness-Based Stress Reduction) ist eine effektive Selbsthilfemethode zur

Stressbewältigung, deren gesundheitsfördernde Wirkung durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt ist. Achtsamkeitsübungen im Liegen, Sitzen, Gehen und in Bewegung (sanftes Yoga) werden eingeübt. Kurzvorträge und Gruppengespräche vermitteln Hintergrundwissen zu Stressentstehung und persönlicher Stressbewältigung. Zur Integration in den Alltag zuhause erhalten Sie eine Übungs-MP3 und schriftliche Unterlagen.

Weitere Details und Buchung über SKR Reisen: <https://www.skr.de/sueddeutschland- urlaub/oberbayern-urlaub-ohlstadt-kreativ-aktiv/>

Beginn: 08.08.2026 **Ende:** 15.08.2026

Adresse

Seminarhotel 'Alpenblick'

Heimgartenstr. 8
82441 Ohlstadt