

Nächste Kurse von Christine Fitterer

MBSR Plus – Jahreskurs zur Vertiefung 2026 in Berlin

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Der Vertiefungskurs richtet sich an ehemalige MBSR-Kursteilnehmer:innen, die ihre Achtsamkeitspraxis stabilisieren und im Alltag verankern möchten. Wir werden bekannte Übungen und Meditationen vertiefen sowie neue achtsame Werkzeuge kennenlernen, die unsere eigenen Ressourcen stärken und Resilienz fördern.

Gemeinsam mit den anderen Teilnehmer:innen werden wir uns unsere Erfahrungen und Erkenntnisse reflektieren. Dieser vertiefende Austausch mit anderen Kursteilnehmer*innen wird auch für die Zeiträume zwischen den Terminen in Form von interpersonellen Übungen angeregt.

Beginn: 04.05.2026 **Ende:** 01.03.2027

Uhrzeit: 19:00 – 20:30 Uhr

Adresse

Ligmincha Berlin,
Laubacher Str. 21
14197 Berlin-Friedenau

MBSR 8-Wochen-Kurs Berlin Friedenau

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Das klassische 8-Wochen-Training "Stressbewältigung durch Achtsamkeit" nach Jon Kabat-Zinn
8 x mittwochs: 19:00 – 21:30 Uhr, vom 26.8.-14.10. 2026

Kursgebühr: 430 € (Ermäßigung/Ratenzahlung möglich)

Beginn: 26.08.2026 **Ende:** 14.10.2026

Uhrzeit: 19:00 - 21:30 Uhr

Adresse

Varziner4
Varziner Straße 4
12159 Berlin

Achtsamkeitstag – Eine Auszeit vom Alltag

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Wir werden den Tag in der Stille verbringen und unsere Aufmerksamkeit auf den Augenblick richten. Unsere Meditationspraxis vertiefen wir mit Übungen im Sitzen, in der Bewegung (leichte Yogaübungen), im Gehen und beim Essen.

Der Achtsamkeitstag erfordert keine Vorkenntnisse und ermöglicht einen ersten Einblick in die MBSR-Achtsamkeitspraxis. Der Kurs ist als Präsenzkurs geplant.

Kursgebühr: 55 €

Beginn: 04.10.2026 **Ende:** 04.10.2026

Uhrzeit: 11 - 16 Uhr

Adresse

Varziner4

Varziner Straße 4
12159 Berlin