

Nächste Kurse von Christine Fitterer

MBSR – Jahreskurs in Berlin-Friedenau

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Der Vertiefungskurs richtet sich an ehemalige MBSR-Kursteilnehmer:innen, die ihre Achtsamkeitspraxis stabilisieren und im Alltag festigen möchten. Bekannte Übungen werden aufgefrischt, neue Impulse integriert — ruhig, verbindlich, lebendig.

Gemeinsam mit den anderen Teilnehmer:innen werden wir uns unsere Erfahrungen und Erkenntnisse reflektieren. Zwischen den Terminen werden die Achtsamkeitsübungen durch interpersonelle Übungen (Dyaden) weiter verankert

weitere Infos unter: <https://mindfulwork.de/event/mbsr-plus-jahreskurs-zur-vertiefung-berlin-friedenau/>

Beginn: 09.02.2026 **Ende:** 07.12.2026

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

Termine: 8 x mittwochs, 19:00 – 21:30 Uhr

11.2.; 18.2.; 25.2.; 4.3.; 11.3.; 18.3.; 25.3 und 15.4. 2026 (in den Winter- und Osterferien frei)

Achtsamkeitstag: Sonntag, den 15.3.2026, 11:00 – 16:00 Uhr

Kursgebühr: 380 € (Ermäßigung/Ratenzahlung möglich)

Beginn: 11.02.2026 **Ende:** 15.04.2026

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: 15.03.2026 **Ende:** 15.03.2026

Uhrzeit: 11 - 16 Uhr

Adresse

Varziner4

Varziner Straße 4
12159 Berlin

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: 480 € (Ermäßigung/Ratenzahlung möglich)

Beginn: 26.08.2026 **Ende:** 15.04.2026

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