

## Nächste Kurse von Julia Darbinjan

### MBSR-Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst (bis zu 80 % Erstattung). AOK Plus Versicherte können mit einem Gutschein teilnehmen (100 % Erstattung).

Weitere Infos und Anmeldung unter [www.dresden-mbsr.de](http://www.dresden-mbsr.de)

**Beginn:** 28.04.2026    **Ende:** 16.06.2026

**Uhrzeit:** 17.00-19.30 Uhr

### Adresse

Praxis LEA

Erlenstraße 2  
01097 Dresden

## Achtsamkeit und christliche Kontemplation

Kurse mit Übernachtung

Zuhören ist der Schlüssel zu fast allem – und doch bleiben wir im Alltag oft an der Oberfläche. Fernab vom Lärm des Alltags kommen wir zur Ruhe und richten unsere Aufmerksamkeit darauf, was unser Inneres – und vielleicht auch Gott – uns mitteilen möchte. Wer wirklich hinhört, findet zu mehr Zufriedenheit, zu tragfähigen Beziehungen und zu tieferem Sinn.

Im Mittelpunkt stehen Stille, Wahrnehmung und geistliche Übung. Impulse aus der Achtsamkeitspraxis und der christlichen Gebetstradition, gemeinsame Meditationszeiten und Phasen des Austauschs eröffnen einen Raum, in dem innere Ruhe wachsen sowie neue Kraft und Klarheit für den eigenen Lebensweg entstehen können.

Dies ist kein Kommunikationsseminar, sondern ein Meditationswochenende, das dennoch positive Wirkungen auf das Miteinander im Alltag entfalten kann.

Und das alles in der schönsten Jahreszeit auf dem Erzgebirgskamm – im Heidehof in Schellerhau.

Hinweis: Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt (max. 12 Personen). Bei größerem Interesse kann eine Auswahl durch die Leitung erfolgen, mit Blick auf eine ausgewogene Zusammensetzung der Gruppe. Frühzeitige Anmeldungen werden bevorzugt berücksichtigt.

Für Menschen zwischen 30 und 55 Jahren.

Kursleitung: Friedemann Groß (Pfarrer, Seelsorger), Julia Darbinjan (MBSR-Lehrerin)

Kurszeit: 12.-14.06.2026 (Fr 18 Uhr bis So 13 Uhr)

Kursort:

Heidehof Schellerhau, Osterzgebirge

Kursgebühr: 175 €. Individuelle Ermäßigung auf Anfrage möglich.

Beinhaltet: Seminar, Übernachtung, Mittagessen

Anmeldung: bis 28.2. auf [friedemann.gross@evlks.de](mailto:friedemann.gross@evlks.de)

Dies ist eine Veranstaltung der Ev.-Luth. Kirchgemeinde Dresden-Gruna-Seidnitz

Weitere Infos auch unter: [www.dresden-mbsr.de](http://www.dresden-mbsr.de)

**Beginn:** 12.06.2026    **Ende:** 14.06.2026

**Adresse**

Heidehof Schellerhau  
Neu-Schellerhau 8  
01773 Altenberg

**MBSR-Kurs**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Dieser Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst (bis zu 80 % Erstattung). AOK Plus Versicherte können mit einem Gutschein teilnehmen (100 % Erstattung).

Weitere Infos und Anmeldung unter [www.dresden-mbsr.de](http://www.dresden-mbsr.de)

**Beginn:** 18.08.2026    **Ende:** 06.10.2026

**Uhrzeit:** 17.00-19.30 Uhr

**Adresse**

Praxis LEA  
Erlenstraße 2  
01097 Dresden

**Achtsamkeit für Beginner**

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Kurs wird von allen Krankenkassen bezuschusst (bis zu 80%). Für AOK Plus Versicherte 100 % Kostenübernahme.

Weitere Infos und Anmeldung unter: <https://www.dresden-mbsr.de/kurse-1/achtsamkeit-für-beginner/>

**Beginn:** 27.10.2026    **Ende:** 08.12.2026

**Uhrzeit:** 17.00-18.30 Uhr

**Adresse**

Praxis LEA  
Erlenstraße 2  
01097 Dresden