

## Nächste Kurse von Silke Engelke

### MBSR Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Fr. 17:30-20:00 Uhr

12.06./26.06./03.07/10.07.

17.07./24.07/31.07.

05.08. (Ausnahme Mittwoch)

Tag der Achtsamkeit: 25.07.2026

(9:30-15:00 Uhr)

**Beginn:** 12.06.2026    **Ende:** 05.08.2026

**Uhrzeit:** 18:30 Uhr

### Adresse

Yogaraum Schlossberg

Breitensteinstr. 17

83071 Stephanskirchen

### MBSR Kurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Fr. 18:30-21:00 Uhr 18.09./25.09./02.10./09.10.

16.10./23.10./30.10./13.11.

Tag der Achtsamkeit: 25.11.2026

Tag der Achtsamkeit 13.09.2025 (9:30-15:00 Uhr)

**Beginn:** 18.09.2026    **Ende:** 13.11.2026

**Uhrzeit:** 18:30 Uhr

### Adresse

Yogaraum Schlossberg

Breitensteinstr. 17

83071 Stephanskirchen

## Vertiefungskurs: Achtsame Selbstfürsorge & BewusstSEIN

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Du möchtest deine Achtsamkeitspraxis vertiefen und achtsamer mit dir selbst umgehen?

Im Vertiefungskurs erhältst du Impulse und Raum, um innezuhalten, Klarheit zu schaffen und deine Selbstfürsorge nachhaltig zu stärken.

In achtsam angeleiteten Übungen, Impulsen und Reflektionsmomenten lernst du:

- wie du liebevoller mit dir selbst umgehen kannst
- wie du deine Bedürfnisse klarer wahrnimmst und Grenzen achtsam setzt
- wie du im Alltag mehr Präsenz, Ruhe und BewusstSEIN kultivierst
- wie Achtsamkeit zu einem verlässlichen Anker in herausfordernden Zeiten wird

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits erste Erfahrungen mit Achtsamkeit gesammelt haben und nun tiefer eintauchen möchten.

Gönn dir Zeit für dich.

Zeit, wieder ganz bei dir anzukommen.

Der achtsame Umgang mit dir selbst führt langfristig zu mehr innerer Ruhe, Lebensfreude und Gelassenheit. Gestalte dein neues Lebensgefühl!

Ich freue mich darauf, dich auf diesem Weg achtsam zu begleiten!

Yogamatten, Decken, Meditationshocker und Getränke sind vor Ort vorhanden.

**Beginn:** 02.10.2026    **Ende:** 13.11.2026

**Uhrzeit:** 16:30 Uhr

**Adresse**

Yogaraum Schlossberg

Breitensteinstr. 17

83071 Stephanskirchen