

## Nächste Kurse von Swetlana Sobolewski

### MBSR - Stressbewältigung mit Hilfe von Achtsamkeit Winter 2026 Abends

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Sich um sich selbst zu kümmern, bedeutet als Erstes zu lernen, wie man anhält und nach innen schaut. Gemeinsam erforschen wir, was es da für Möglichkeiten gibt, sowie welche und wann am besten taugen. Dieser Kurs ist zertifiziert für den Krankenkassenzuschuss Kurs-ID: □ KU-ST-TTVRD4. Weitere Infos auf [www.binbeimir.de](http://www.binbeimir.de)

**Beginn:** 09.02.2026    **Ende:** 13.04.2026

**Uhrzeit:** 18:30 - 21:00 Uhr

#### Adresse

Fichtestraße

Fichtestraße 31  
90489 Nürnberg

### MBSR intensiv: Ein Wochenkurs im Wellness-Hotel am Chiemses, zertifiziert für die Krankenkasse

Kurse mit Übernachtung

Dieses Angebot eignet sich sowohl für Einsteiger ohne Vorkenntnisse in der Achtsamkeitsmethode als auch für Menschen, die bereits Erfahrung haben und ihr Wissen auffrischen wollen. Es ist hilfreich für alle Menschen, die ihren (Berufs-)Alltag zunehmend als belastend erleben.

Die Stresssituationen können sehr vielfältig sein, ein stressiger Arbeitsplatz, eine chronische Erkrankung, Belastung durch die Familiensituation und vieles mehr. Da kann ein geplanter Rückzug aus der gewohnten Umgebung sehr wohltuend wirken. Dieses Kursformat bietet einen strukturierten Tagesablauf, ausgezeichnete Versorgung und eine entspannend wirkende Atmosphäre sowohl in den Räumlichkeiten, mit der Gruppe, als auch bei den vielen Möglichkeiten draussen in der Natur und im Wellnessbereich des Hotels.

Infos unter: <https://www.binbeimir.de/mbsr-kompaktkurs/>

**Beginn:** 21.04.2026    **Ende:** 26.04.2026

#### Adresse

Hotel Farbinger Hof in Bernau am Chiemsee

Rottauerstraße 75  
83233 Bernau am Chiemsee

### MBSR - Wochenende im Kloster, Grundlagenkurs zertifiziert für die Krankenkasse

Kurse mit Übernachtung

Dieses Wochenendseminar ermöglicht einen Einblick in die Methode der Stressbewältigung mit Hilfe von Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn. Für Menschen, die bereits über Meditationserfahrung verfügen, kann dieses Seminar als MBSR-Auffrischungsseminar genutzt werden. Wir verbringen die Zeit in den Räumlichkeiten und auf dem Gelände des Klosters St Josef in Neumarkt statt. Das Ambiente des Klosters, die Erfahrung von Langsamkeit und Stille, sowie die Beschäftigung mit dem inneren Erleben helfen den Teilnehmenden diese Zeit als Rückzug aus dem Alltag, zum Entspannen und zum Kräftesammeln zu nutzen.

Weitere Infos unter [www.binbeimir.de/mbsr-grundlagen/](http://www.binbeimir.de/mbsr-grundlagen/)

Haben Sie Fragen? Gerne über 0911/2759091

**Beginn:** 29.05.2026    **Ende:** 31.05.2026

**Adresse**

Kloster St. Josef - Tagungs- und Gästehaus

Wildbad 1

92318 Neumarkt in der Oberpfalz