VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Nächste Kurse von Graciette Justo

Tag der Stille
Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage
www.mbsr-muenchen.net

Beginn: 22.11.2026 **Ende:** 22.11.2026
Uhrzeit: 10.00-16.00 Uhr

Adresse
Rote Fabrik
Brunhamstr. 19a
81249 München

Schweige-Wochenende im Kloster
Kurse mit Übernachtung
Ein Meditations-Wochenende im stillen Schweigen mit intensivem Tagesablauf: Mehrmals täglich Sitzmeditation, leichtes Yoga, Entspannungsübungen, Gehmeditation, Kurzvorträge, meditative Bewegung und Spaziergang mit Wahrnehmungsübungen. Zur Ruhe finden im Bonifatiuskloster in Hünfeld.

Inklusive vegetarischer Vollpension und Einzelzimmer.

Dieses Schweige-Retreat ist eine Einladung, aus dem Getriebensein des Alltags herauszutreten und vom Tun ins Sein zu kommen. Entschleunigung und Stille schaffen einen heilsamen Raum, in dem es möglich wird, ganz in den gegenwärtigen Moment einzutauchen, sich mit geöffneten Sinnen ein Wochenende lang seinem Innersten zuzuwenden - und alles was auftaucht bedingungslos zu umarmen.

Gemeinsam erlernen wir die Grundlagen der Achtsamkeitspraxis des MBSR: Sitzmeditation, Bodyscan (geführte Körperwahrnehmung zur Tiefenentspannung), Meditatives Gehen, Sinnesübungen, sanfte Bewegungsübungen im Liegen und Stehen, Entwicklung von Herzensqualitäten und das liebevolle und urteilsfreie Erforschen der eigenen Geisteshaltung. Die vielseitigen Achtsamkeits-Praktiken kultivieren Gelassenheit und Lebensfreude, und lassen den aufgewühlten Geist still und klar werden. Wer bist du, wenn es keine Ablenkung von außen gibt? Wer bist du, wenn du niemand „sein“ musst? Lausche nach innen und finde zu einer Kraft in dir, die unter deiner Alltags-Schicht verborgen liegt, und die dir eine Geborgenheit schenkt, welche dich in dir selbst Zuhause sein lässt. Dieses Wochenende ist ein „Rendezvous“ mit dir selbst, und wird größtenteils im Schweigen durchgeführt. Einzelgespräche und Kurzvorträge runden das Seminar ab.

Beginn: 27.11.2026 **Ende:** 29.11.2026

Adresse
Bonifatiuskloster
Klosterstraße 5
36088 Hünfeld

Schweige-Wochenende im Kloster 2024

Kurse mit Übernachtung
Ein Meditations-Wochenende im stillen Schweigen mit intensivem Tagesablauf: Mehrmals täglich Sitzmeditation, leichtes Yoga, Entspannungsübungen, Gehmeditation, Kurzvorträge, meditative Bewegung und Spaziergang mit Wahrnehmungsübungen. Zur Ruhe finden im Bonifatiuskloster in Hünfeld.

Inklusive vegetarischer Vollpension und Einzelzimmer.

Dieses Schweige-Retreat ist eine Einladung, aus dem Getriebensein des Alltags herauszutreten und vom Tun ins Sein zu kommen. Entschleunigung und Stille schaffen einen heilsamen Raum, in dem es möglich wird, ganz in den gegenwärtigen Moment einzutauchen, sich mit geöffneten Sinnen ein Wochenende lang seinem Innersten zuzuwenden - und alles was auftaucht bedingungslos zu umarmen.

Gemeinsam erlernen wir die Grundlagen der Achtsamkeitspraxis des MBSR: Sitzmeditation, Bodyscan (geführte Körperwahrnehmung zur Tiefenentspannung), Meditatives Gehen, Sinnesübungen, sanfte Bewegungsübungen im Liegen und Stehen, Entwicklung von Herzensqualitäten und das liebevolle und urteilsfreie Erforschen der eigenen Geisteshaltung. Die vielseitigen Achtsamkeits-Praktiken kultivieren Gelassenheit und Lebensfreude, und lassen den aufgewühlten Geist still und klar werden. Wer bist du, wenn es keine Ablenkung von außen gibt? Wer bist du, wenn du niemand „sein“ musst? Lausche nach innen und finde zu einer Kraft in dir, die unter deiner Alltags-Schicht verborgen liegt, und die dir eine Geborgenheit schenkt, welche dich in dir selbst Zuhause sein lässt. Dieses Wochenende ist ein „Rendezvous“ mit dir selbst, und wird größtenteils im Schweigen durchgeführt. Einzelgespräche und Kurzvorträge runden das Seminar ab.

Beginn: 27.11.2026 **Ende:** 29.11.2026

Adresse
Bonifatiuskloster
Klosterstraße 5
36088 Hünfeld

Schweige-Retreat in den Alpen

Kurse mit Übernachtung
Zur Ruhe finden in der Stille

Dieses 4 tägige Schweige-Retreat ist ein „Rendezvous“ mit dir selbst. Die gesamte Zeit verbringen wir im stillen Schweigen, um die heilsame Kraft der Stille kennen zu lernen und ganz unabgelenkt bei uns selbst ankommen zu können. Entschleunigung und Stille schaffen einen heilsamen Raum, in dem es möglich wird, sich mit geöffneten Sinnen seinem Innersten zuzuwenden – und alles was auftaucht bedingungslos zu umarmen. Wer bist du, wenn es keine Ablenkung von außen gibt? Wer bist du, wenn du niemand „sein“ musst? Lausche nach innen und finde zu einer Kraft in dir, die unter deiner Alltags-Schicht verborgen liegt.

Gemeinsam erlernen wir die Grundlagen der Achtsamkeitspraxis des MBSR: Sitzmeditation, sanftes Yoga, Entspannungübungen, Body Scan, meditative Bewegung, Kontemplation der persönlichen Herzensqualitäten und das liebevolle und urteilsfreie Erforschen der eigenen Geisteshaltung. Einzelgespräche und Kurzvorträge runden das Seminar ab.

Die vielseitigen Achtsamkeits-Praktiken lassen den aufgewühlten Geist still und klar werden, bringen

tiefe Einsicht und Erkenntnis über die eigene Geisteshaltung, und zeigen neue Perspektiven auf.

Beginn: 10.12.2026 **Ende:** 13.12.2026

Adresse
Alpenretreat
Fernpass 483
6465 Nassereith

Schweige-Retreat in den Alpen

Kurse mit Übernachtung
Zur Ruhe finden in der Stille

Dieses 4 tägige Schweige-Retreat ist ein „Rendezvous“ mit dir selbst. Die gesamte Zeit verbringen wir im stillen Schweigen, um die heilsame Kraft der Stille kennen zu lernen und ganz unabgelenkt bei uns selbst ankommen zu können. Entschleunigung und Stille schaffen einen heilsamen Raum, in dem es möglich wird, sich mit geöffneten Sinnen seinem Innersten zuzuwenden – und alles was auftaucht bedingungslos zu umarmen. Wer bist du, wenn es keine Ablenkung von außen gibt? Wer bist du, wenn du niemand „sein“ musst? Lausche nach innen und finde zu einer Kraft in dir, die unter deiner Alltags-Schicht verborgen liegt.

Gemeinsam erlernen wir die Grundlagen der Achtsamkeitspraxis des MBSR: Sitzmeditation, sanftes Yoga, Entspannungübungen, Body Scan, meditative Bewegung, Kontemplation der persönlichen Herzensqualitäten und das liebevolle und urteilsfreie Erforschen der eigenen Geisteshaltung. Einzelgespräche und Kurzvorträge runden das Seminar ab.

Die vielseitigen Achtsamkeits-Praktiken lassen den aufgewühlten Geist still und klar werden, bringen tiefe Einsicht und Erkenntnis über die eigene Geisteshaltung, und zeigen neue Perspektiven auf.

Beginn: 10.12.2026 **Ende:** 13.12.2026

Adresse
Alpenretreat
Fernpass 483
6465 Nassereith

Achtsamkeits-Urlaub in Südspanien am Meer

Kurse mit Übernachtung
Eine Auszeit am Mittelmeer, die vom Tun ins Sein führt. An einem paradiesischen Kraftort, nur 20 Gehminuten vom Sandstrand entfernt und abseits vom Ferientrubel.

Täglich 4 Std. MBSR-Achtsamkeits-Seminar - inklusive Unterkunft, vegetarischer Bio-Vollpension & Transfer.

Leichtigkeit und innere Balance finden in der Schönheit Süd-Spaniens - Geeignet für Teilnehmende mit und ohne Meditationserfahrung.

Diese Auszeit ist eine Einladung, aus dem Getriebensein des Alltags herauszutreten und vom Tun ins Sein zu kommen. Die Achtsamkeitspraktiken schaffen einen heilsamen Raum, in dem es möglich wird,

ganz in den gegenwärtigen Moment einzutauchen, sich mit geöffneten Sinnen eine Woche lang seinem Innersten zuzuwenden - und alles was auftaucht bedingungslos zu umarmen.

Gemeinsam erlernen wir die Grundlagen der Achtsamkeitspraxis des MBSR: Sitzmeditation, Bodyscan (geführte Körperwahrnehmung zur Tiefenentspannung), Meditatives Gehen am Strand, Soundhealing, Sinnesübungen, sanftes Yoga, Kurzvorträge, Entwicklung von Herzensqualitäten, persönliche Kontemplationen und das liebevolle und urteilsfreie Erforschen der eigenen Geisteshaltung. Die vielseitigen Achtsamkeits-Praktiken kultivieren Gelassenheit und Lebensfreude, und lassen den aufgewühlten Geist still und klar werden.

Lausche nach innen und finde zu einer Kraft in dir, die unter deiner Alltags-Schicht verborgen liegt, und die dir eine Geborgenheit schenkt, welche dich in dir selbst Zuhause sein lässt. Diese Woche ist ein „Rendezvous“ mit dir selbst.

Alle Infos unter: www.mbsr-muenchen.net

Beginn: 28.03.2027 **Ende:** 04.04.2027

Adresse
Paradiesische Oase in Andalusien

29790 Benajarafe, Andalusien

Achtsamkeits-Urlaub in Süd-Spanien am Meer 2025

Kurse mit Übernachtung
Eine Auszeit am Mittelmeer, die vom Tun ins Sein führt. An einem paradiesischen Kraftort, nur 20 Gehminuten vom Sandstrand entfernt und abseits vom Ferientrubel.

Täglich 4 Std. MBSR-Achtsamkeits-Seminar - inklusive Unterkunft, vegetarischer Bio-Vollpension & Transfer.

Leichtigkeit und innere Balance finden in der Schönheit Süd-Spaniens - Geeignet für Teilnehmende mit und ohne Meditationserfahrung.

Diese Auszeit ist eine Einladung, aus dem Getriebensein des Alltags herauszutreten und vom Tun ins Sein zu kommen. Die Achtsamkeitspraktiken schaffen einen heilsamen Raum, in dem es möglich wird, ganz in den gegenwärtigen Moment einzutauchen, sich mit geöffneten Sinnen eine Woche lang seinem Innersten zuzuwenden - und alles was auftaucht bedingungslos zu umarmen.

Gemeinsam erlernen wir die Grundlagen der Achtsamkeitspraxis des MBSR: Sitzmeditation, Bodyscan (geführte Körperwahrnehmung zur Tiefenentspannung), Meditatives Gehen am Strand, Soundhealing, Sinnesübungen, sanftes Yoga, Kurzvorträge, Entwicklung von Herzensqualitäten, persönliche Kontemplationen und das liebevolle und urteilsfreie Erforschen der eigenen Geisteshaltung. Die vielseitigen Achtsamkeits-Praktiken kultivieren Gelassenheit und Lebensfreude, und lassen den aufgewühlten Geist still und klar werden.

Lausche nach innen und finde zu einer Kraft in dir, die unter deiner Alltags-Schicht verborgen liegt, und die dir eine Geborgenheit schenkt, welche dich in dir selbst Zuhause sein lässt. Diese Woche ist ein „Rendezvous“ mit dir selbst.

VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Alle Infos unter: www.mbsr-muenchen.net

Beginn: 28.03.2027 **Ende:** 04.04.2027

Adresse
Paradiesische Oase in Andalusien

29790 Benajarafe, Andalusien

MBSR (8-Wochen-Kurs)

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen
Dieser MBSR-Kurs ist von den Krankenkassen bezuschussbar und findet als Präsenzkurs statt.

Beginn: 06.04.2027 **Ende:** 25.05.2027
Uhrzeit: 17.00-19:30 Uhr

Adresse
Dach-Tempel Schwabing
Franz-Joseph-Straße 38
80801 München

Schweige-Wochenende im Kloster

Kurse mit Übernachtung
Ein Meditations-Wochenende im stillen Schweigen mit intensivem Tagesablauf: Mehrmals täglich Sitzmeditation, leichtes Yoga, Entspannungsübungen, Gehmeditation, Kurzvorträge, meditative Bewegung und Spaziergang mit Wahrnehmungsübungen. Zur Ruhe finden im Bonifatiuskloster in Hünfeld.

Inklusive vegetarischer Vollpension und Einzelzimmer.

Dieses Schweige-Retreat ist eine Einladung, aus dem Getriebensein des Alltags herauszutreten und vom Tun ins Sein zu kommen. Entschleunigung und Stille schaffen einen heilsamen Raum, in dem es möglich wird, ganz in den gegenwärtigen Moment einzutauchen, sich mit geöffneten Sinnen ein Wochenende lang seinem Innersten zuzuwenden - und alles was auftaucht bedingungslos zu umarmen.

Gemeinsam erlernen wir die Grundlagen der Achtsamkeitspraxis des MBSR: Sitzmeditation, Bodyscan (geführte Körperwahrnehmung zur Tiefenentspannung), Meditatives Gehen, Sinnesübungen, sanfte Bewegungsübungen im Liegen und Stehen, Entwicklung von Herzensqualitäten und das liebevolle und urteilsfreie Erforschen der eigenen Geisteshaltung. Die vielseitigen Achtsamkeits-Praktiken kultivieren Gelassenheit und Lebensfreude, und lassen den aufgewühlten Geist still und klar werden. Wer bist du, wenn es keine Ablenkung von außen gibt? Wer bist du, wenn du niemand „sein“ musst? Lausche nach innen und finde zu einer Kraft in dir, die unter deiner Alltags-Schicht verborgen liegt, und die dir eine Geborgenheit schenkt, welche dich in dir selbst Zuhause sein lässt. Dieses Wochenende ist ein „Rendezvous“ mit dir selbst, und wird größtenteils im Schweigen durchgeführt. Einzelgespräche und Kurzvorträge runden das Seminar ab.

Beginn: 23.04.2027 **Ende:** 25.04.2027

VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN MBSR-MBCT

Adresse
Bonifatiuskloster
Klosterstraße 5
36088 Hünfeld

Schweige-Wochenende im Kloster

Kurse mit Übernachtung
Ein Meditations-Wochenende im stillen Schweigen mit intensivem Tagesablauf: Mehrmals täglich Sitzmeditation, leichtes Yoga, Entspannungsübungen, Gehmeditation, Kurzvorträge, meditative Bewegung und Spaziergang mit Wahrnehmungsübungen. Zur Ruhe finden im Bonifatiuskloster in Hünfeld.

Inklusive vegetarischer Vollpension und Einzelzimmer.

Dieses Schweige-Retreat ist eine Einladung, aus dem Getriebensein des Alltags herauszutreten und vom Tun ins Sein zu kommen. Entschleunigung und Stille schaffen einen heilsamen Raum, in dem es möglich wird, ganz in den gegenwärtigen Moment einzutauchen, sich mit geöffneten Sinnen ein Wochenende lang seinem Innersten zuzuwenden - und alles was auftaucht bedingungslos zu umarmen.

Gemeinsam erlernen wir die Grundlagen der Achtsamkeitspraxis des MBSR: Sitzmeditation, Bodyscan (geführte Körperwahrnehmung zur Tiefenentspannung), Meditatives Gehen, Sinnesübungen, sanfte Bewegungsübungen im Liegen und Stehen, Entwicklung von Herzensqualitäten und das liebevolle und urteilsfreie Erforschen der eigenen Geisteshaltung. Die vielseitigen Achtsamkeits-Praktiken kultivieren Gelassenheit und Lebensfreude, und lassen den aufgewühlten Geist still und klar werden. Wer bist du, wenn es keine Ablenkung von außen gibt? Wer bist du, wenn du niemand „sein“ musst? Lausche nach innen und finde zu einer Kraft in dir, die unter deiner Alltags-Schicht verborgen liegt, und die dir eine Geborgenheit schenkt, welche dich in dir selbst Zuhause sein lässt. Dieses Wochenende ist ein „Rendezvous“ mit dir selbst, und wird größtenteils im Schweigen durchgeführt. Einzelgespräche und Kurzvorträge runden das Seminar ab.

Beginn: 23.04.2027 **Ende:** 25.04.2027

Adresse
Bonifatiuskloster
Klosterstraße 5
36088 Hünfeld