

Nächste Kurse von Ulrike Unterreitmeier

Mindful2Life - Einführungskurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Möchtest Du im Alltag öfter innehalten und wünschst Dir mehr Ruhe, Klarheit und Gelassenheit? Dann bietet Dir dieser Einführungskurs einen praxisnahen Einstieg in die Welt der Achtsamkeit. Du lernst einfache Übungen kennen, die Dich dabei unterstützen, Stress frühzeitig wahrzunehmen, bewusster mit Herausforderungen umzugehen und neue Kraftquellen für Deinen Alltag zu entdecken. Darüber hinaus erhältst Du interessante Einblicke in die Themen Stress, Resilienz und Selbstfürsorge.

Beginn: 24.09.2026 **Ende:** 08.10.2026

Uhrzeit: 17-19 Uhr

Adresse

MAX14

Maxstraße 14

83278 Traunstein

MBSR-8-Wochen-Kurs Herbst 2026

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Infoabend am Montag, 19.10. von 18 - 19.30 Uhr

Beginn: 09.11.2026 **Ende:** 11.01.2027

Uhrzeit: 18:00 Uhr

Adresse

Campus St. Michael

Vonfichtstr. 1

83278 Traunstein

Selbstmitgefühl und Achtsamkeit

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl werden oft als die zwei Flügel innerer Balance beschrieben.

Achtsamkeit hilft uns wahrzunehmen, was gerade da ist. Selbstmitgefühl hilft uns, uns dem Erlebten mit Freundlichkeit zuzuwenden – besonders in herausfordernden Situationen.

In diesem Vertiefungsworkshop stärken wir beide Qualitäten mit Meditation, Austausch und praktischen Übungen.

Neben der sanften Seite des Selbstmitgefühls erkunden wir auch seine kraftvolle Dimension: die Fähigkeit, für eigene Bedürfnisse einzustehen, gesunde Grenzen zu setzen und mit Klarheit zu handeln.

Ein wohlthuender Nachmittag für mehr innere Ruhe und Selbstfürsorge im Alltag.

Beginn: 27.11.2026

Uhrzeit: 14.30 - 18 Uhr

Adresse

Campus St. Michael

Vonfichtstr. 1
83278 Traunstein