

## Nächste Kurse von Ulrike Unterreitmeier

### MBSR Achtsamkeitstag

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Ein Vormittag in Stille von 9:30 – 14:00 Uhr im Chiemgaukornhof:

Dich erwarten geführte Meditationen, Reflexionen & Journaling, und sanfte Bewegungsübungen in der wunderschönen Umgebung.

Ideal, um wieder Kraft zu schöpfen, dich neu auszurichten – und zu erleben, wie wohltuend es ist, gemeinsam zu schweigen, achtsam zu sein, zur Ruhe zu kommen.

**Beginn:** 27.09.2025    **Ende:** 27.09.2025

**Uhrzeit:** 9.30 - 14.00 Uhr

#### Adresse

Chiemgaukorn

Weiding 2

83308 Trostberg

### Achtsamkeit und Selbstfürsorge für Eltern - 7-teiliger Kurs am Vormittag

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

7-teiliger Kurs am Vormittag

Kostenloses Infotreffen am Dienstag, 23. September um 9 Uhr

Elternsein ist wundervoll – und manchmal einfach nur... ganz schön viel. Zwischen Frühstückschao, schlaflosen Nächsten und Dauerprogramm bleibt oft keine Minute für dich selbst. Dabei ist genau das so wichtig!

In diesem 7-teiligen Kurs bekommst du alltagstaugliche Werkzeuge an die Hand, um mehr innere Ruhe, Gelassenheit und Selbstmitgefühl zu entwickeln – für dich und deine Familie.

**Beginn:** 14.10.2025    **Ende:** 25.11.2025

**Uhrzeit:** 9 - 10.30 Uhr

#### Adresse

Campus St. Michael

Vonfichtstr. 1

83278 Traunstein

### MBSR-8-Wochen-Kurs Herbst 2025

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Infoabend am Montag, 29. September um 18 Uhr

**Beginn:** 20.10.2025    **Ende:** 12.01.2026

**Uhrzeit:** 18:00 Uhr

#### Adresse

Campus St. Michael

Vonfichtstr. 1

83278 Traunstein

